

# 放課後等デイサービス支援員の実践力向上研修（基礎編）

## ～ SST（ソーシャルスキルトレーニング）の進め方 ～



ハピネスキッツ R5.10.19

右のQRコードから  
左のページの表示を  
お願いします。



サンクスシェア  
代表社員・相談支援専門員 田中 聡



- ソーシャル (social)

⇒ 「社会的・対人的・人付き合い」 (社交)

- スキル (skill・skills)

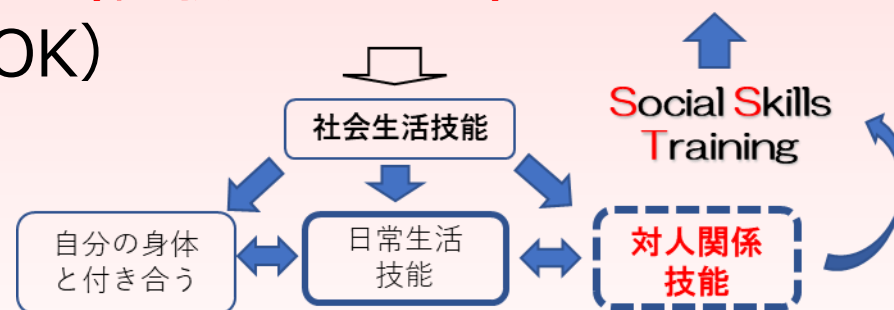
⇒ 「技・技能・技術」 (コツ)

- トレーニング (training)

⇒ 「練習・訓練」

- 社会において大切な技能 (自分もOK・相手もOK)  
人とのやりとり・人間関係を身につけよう

(経験を重ねる)



- 社会生活技能訓練、生活技能訓練、社会的スキル訓練と呼ばれています
- 対象者の希望に基づき、人との関わり行動をより適切で効果的に行うことができるように手助けしていきます。
- 学習理論 (行動理論) に基づく技法を用いて体系的、意図的に対象者の技法形成を図る 構造化された方法です。

より『行動の方に比重を置いた』 認知行動療法です

# ソーシャルスキルの定義と内容



## ソーシャルスキルとは・・・

社会技能や社会的技能、社会的スキルの意味

### WHOの定義

「日常生活の中で出会う様々な問題や課題に  
自分で、創造的で、しかも効果ある対処のできる能力

- ① 意思決定
- ② 問題解決能力
- ③ 創造力・豊かな思考
- ④ クリティカルに考えていく力
- ⑤ 効果的なコミュニケーションスキル
- ⑥ 対人関係スキル（自己開示、質問力、傾聴力）
- ⑦ 自己意識・自己理解
- ⑧ 共感性
- ⑨ 情動への対処
- ⑩ ストレスへの対処

WHOの定義より

気持ちのスキル

自己認知のスキル

ことばのスキル

行動のスキル

**気持ちのスキル**

- ☆ 自分の気持ちをコントロールする
- ☆ いやなことを断ったり、他者を許したり、受け容れたりする
- ☆ 気持ちやこだわりを切替、次の活動に移行する
- ☆ 相手の表情から気持ちを読み取る など

## 自己認知のスキル

- ☆ 自分のことを受け容れる
- ☆ 自分の行動の結果を見て振り返る
- ☆ 自分の苦手なことを理解し、対処する
- ☆ さまざまな価値観で考える、相手を認める

など



ことばのスキル

- ☆ あいさつをする
- ☆ 自分のことについて話す
- ☆ 相手の話を上手に聞く
- ☆ 質問に適切に答える
- ☆ 適切な言葉で話す など

行動のスキル

- ☆ 相手の意図や場面に合わせて行動する
- ☆ ルールを理解し、守る
- ☆ 行動の意図を理解し、結果を予想する
- ☆ 指示に従い、集団での一斉活動に参加する

など

学習態勢

コミュニケーション

仲間関係

情緒・自己

生活

学習態勢

着席する 見る 聞く 発言する 待つ 並ぶ

移動する 指示やルールを理解する 指示やルール  
に沿う

など

## コミュニケーション

あいさつ 返事 お礼 謝罪 依頼などのやり取り

気持ちや考えを表現する 相互性のあるやりとり

報告・連絡・相談する 上手に話し合う 会話

視線やジェスチャーなどの理解と活用 など

仲間関係

仲間意識 所属感 仲間に関わる 協調的に遊ぶ

相手に注目する 他者に配慮する

友人関係の形成と維持

など

情緒・自己

感情の認識 感情のコントロール 情緒の安定

信頼関係の構築 自尊感情を高める

得意・不得意の自己理解 課題の自己理解

など

生活

身だしなみ 衛生管理 持ち物管理 整理整頓

時間・スケジュール管理

家庭での手伝い

など



人に希望を伝える

人と一緒に  
喜ぶ


生活リズムを  
整える

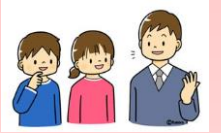
人と一緒に  
楽しむ

人に手伝って  
もらう

・日常生活の中で出会う様々な問題や課題に、自分で、創造的でしかも効果のある対処ができる能力

・対人関係や集団行動を上手に営んでいくための技能（スキル）のことです。言い換えれば、対人場面において、相手に適切に反応するために用いられる言語的・非言語的な対人行動のこと（ひとつのスキルは、複数のスキルの集合で成り立っている）

初級	中級	上級
1. あいさつ 2. 自分をわかってもらう 友達のことを知る 3. 上手な聞き方 4. 質問する 	5. 仲間の誘い方 6. 仲間への入り方 7. あたたかい言葉かけ 8. 気持ちをわかって 働きかける	9. あたたかい 頼み方 10. 上手な断り方 11. 自分を大切にする 12. トラブルの 解決策を考える



### 〈基本的な関わりスキル〉 人間関係の基本となるスキル

#### ①あいさつ

「だれにでも」「自分から」「顔を見て」「笑顔で」「聞こえる声で」あいさつをするなど、人間関係をつくるための基本となるスキル。

#### ②自己紹介

「自分のことを話す」「相手の顔を見て話す」「聞こえる声で話す」など、自分のことを相手に伝えるスキル。

#### ③上手な聴き方

「話している人を見て聞く」「あいづちをうつ」「最後まで聞く」など、相手の話意識を向け、受け止めるスキル。

#### ④質問する

「分からないことを質問する」「内容を明確にして質問する」「順序立てて質問する」「相手の都合に配慮して質問する」など、相手から情報を得るスキル。



### 〈仲間関係発展・共感的スキル〉

仲間関係を維持し、発展させ、互いを支え合う関係をつくるために必要なスキル

#### ⑤ 仲間の誘い方

「声をかける」「近づいたり手招きをしたりする」など、人間関係の形成や広がりを図るスキル。

#### ⑥ 仲間の入り方

「自分から仲間に入れてと言う」など、新たな人間関係の形成や広がりを図るスキル。

#### ⑦ あたたかい言葉かけ

「ほめる」「励ます」「心配する」「感謝する」など、相手の気持ちを良好にして人間関係を深めるスキル。

#### ⑧ 気持ちをわかって働きかける

「相手の気持ちを読み取る」「共感する」「相手に働きかける」など、人間関係を親密にするスキル。



〈主張行動スキル〉 自分の状況を理解し、  
よりよい人間関係を保つために必要なスキル

### ⑨ やさしい頼み方

「困ったときだれかに頼む」「頼みたいことを明確にして頼む」「相手の都合を考えて頼む」など、自分の要求を伝えるスキル。

### ⑩ 上手な断り方

「理由を言って断る」という、対等な人間関係を維持するスキル。

### ⑪ 自分を大切にする

「不合理な要求を拒否する」「感情をコントロールする」など、自分を守るスキル。



〈問題解決技法〉

人間関係上のトラブルについて、  
その解決策を考え出していく方法



## ⑫ トラブルの解決策を考える

「原因を考える」「解決策を複数考える」「解決に向けて行動する」「だれかに相談する」など、状況の改善に向けて複数の解決策を考え、自分に合った解決策を選択するスキル。

# ソーシャルスキルトレーニングの考え方



## ソーシャルスキルトレーニングの考え方

教示

やり方を教える

モデリング

や実際にやって手本を見せる

リハーサル

ロールプレイやゲームなどで実践的に練習する

フィードバック

できていること・できていないことを評価する

般化

日常生活の中で取り組む



# 今一度、人付き合いを身につける手順 (ロールプレイに共通すること)

**言って聞かせて**  
(教示)

**させてみて**  
(リハーサル)

- ① 教えてもらって
- ② お手本を見て
- ③ やってみて
- ④ いい気持ちになって

↓  
繰り返すことで

↓  
身につく

↓  
定着する

**やって見せ**  
(お手本)



**褒めてやらねば**  
(プラスのフィードバック)

**人は動かじ**

## 人付き合いのコツを身につける（獲得する）には

- 教えてもらう
- お手本を見る  
（興味を持つ）
- やってみる
- いい気持ちになる
- 繰り返す
- 応用

- 言葉や絵・写真で伝える
- お手本を見せる  
（興味をもってもらおう）
- 本人にさせてみる
- ほめる・認める
- 反復
- 使える・定着する・活かせる

教示  
モデリング

リハーサル  
フィードバック

反復学習  
般化

体験を  
通して

段階を得て  
身に付く

成功体験

般化と維持

個別の  
取り組み

時間や場所を決めて・生活の様々な場で

グループでの  
取り組み

## 人付き合い・コミュニケーション?

どんな風に言  
えばいいんだ  
ろう?



どんなことを  
つたえたいん  
だろう?

- 相手の感情や働きかけに対して・・・
- ・ その場にふさわしい考え方や感情を持つ
  - ・ 上手に相手に伝えられるようになる
  - ・ 対人関係のストレスを軽減できるようになる

受信技能  
(注意焦点付け訓練)



処理技能  
(問題解決技能訓練)

送信技能  
(ロールプレイ)  
(実技リハーサル)

状況を受け止める  
(場を読む)

その状況に応じた  
①言葉・立ち振る舞いを考えて  
②適切なことを決める

言葉や振る舞いを使って  
相手に伝える

認知

行動

## ①モデリング

- ・ マスタリーモデル（完璧モデル）
- ・ コーピングモデル  
（できるかもしれないと思える）



※焦点付けが大切

⇒主役にとって大切なモデルを提示をしましょう

- ・ 本人が興味を持ったものがお手本となります。



## ② 強化

その行動をまた実行する可能性を高めるため 行動に対して、**好ましい結果**を与えることです。ポジティブなフィードバックをしましょう  
 (人によって強化の受け止め方は違います⇒**強化子・好子**)

※やって楽しいと感じられる・お金などなど

- ・ **正の強化** ある行動のあとにその行動の結果として、価値があったり望みとなる物事  
 (例：褒め言葉 お金の報酬など) を与えること
- ・ **負の強化** ある行動の後で、不快な刺激(例：批判、不安など)を取り除いたり減少させたりすること

※減ることよりも⇒増やすことが大切

### ③ 行動形成 シェーピング

- ・ 望まれる目標に向けて連続的にステップを踏んで強化を行うことです。 (要素を分解する)



A : ひとつのスキルは、どのようなスキルから成り立っているのか？

B : ひとつのスキルは、どのようなスキルが身につけてできるようになるのか？



## スキルの成り立ち

スキルとステップ（段階）があります

会話を続ける

- ・ 話を始める
- ・ 相手の話を聞く
- ・ 相手の話質問をする
- ・ 自分の意見を伝える
- ・ 相手の質問に答える などなど

- ① 相手を見て
- ② 「今、ちょっといいですか」
- ③ 会釈する

スキル

ステップ

- ・ (話しかけていいかどうかの) 相手の様子を見る
- ・ 相手の顔を見る
- ・ 「今、ちょっといい」など、一声かける
- ・ 話したいことの内容を伝える

#### ④ 過剰学習

- あるスキルを自動的にできるまで繰り返して練習することです。  
(繰り返し練習する・意識してやることを繰り返かえそう)

ロールプレイの繰り返しとシェーピング  
宿題は練習

⇒使うことが増える⇒自然にできるようになる





## ⑤ 般化

- ある場面で獲得されたスキルを  
それ以外の場面でも使えるようになることです。  
(実際にできた場面でできる・応用する)
- 宿題の振り返り・派生する対処を学習
- 「こういう場面で使えるよ。」  
と具体的に伝えると、般化が広がります。

# ソーシャルスキルトレーニングの進め方



## ソーシャルスキルトレーニングの進め方

教示

やり方を教える

モデリング

や実際にやって手本を見せる

リハーサル

ロールプレイやゲームなどで実践的に練習する

フィードバック

できていること・できていないことを評価する

般化

日常生活の中で取り組む

# ソーシャルスキルトレーニングの進め方

## 対象者に応じた練習の仕方

楽しく人間関係を身につけられたらいいかな  
**(ゲームなどを用いて)**

日常のプログラムややり取りを工夫する

グループは厳しいかな  
**(個別の関わりで)**



自分のやり方をさらにスキルアップ  
予行練習をしておこうかな  
**(基本訓練モデル)**

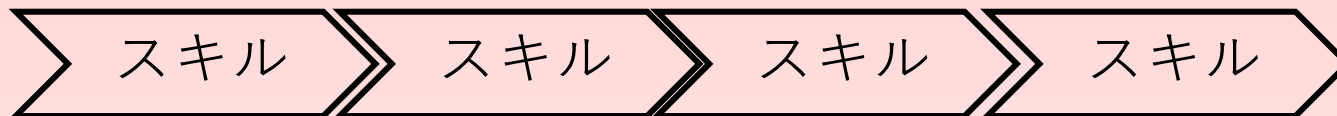
手順や型を身につけているのかな？  
**(ステップバイステップ)**

具体的な言葉や振る舞いは知っているのかな？  
**(ソーシャルスキル教育)**

※100人いたら100通りの取り組みを

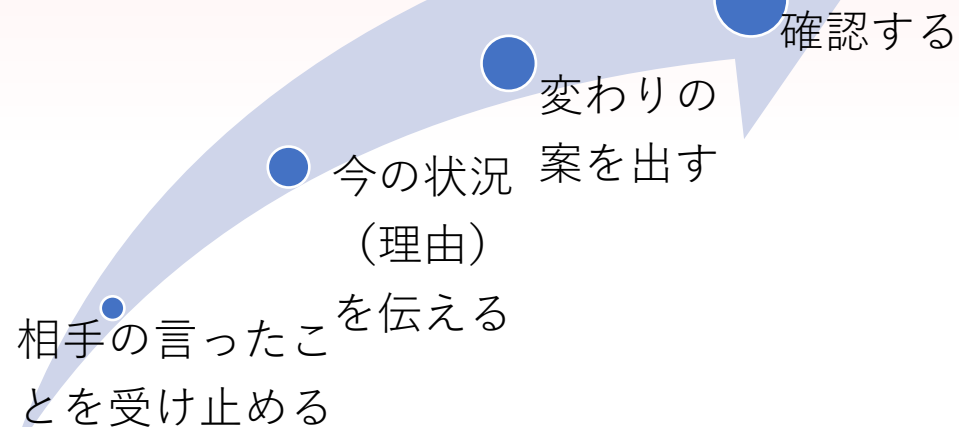
# ソーシャルスキルトレーニングの進め方

## その人に合った教示の仕方①



①シーンを練習するか、②コマを練習するのか

手順（ステップ）を示す



相手を見て

会釈する

「おはようございませう」

セリフや動きを示す



# ソーシャルスキルトレーニングの進め方

## 教示の仕方②：やることを明確に

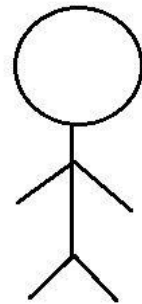
### セリフや動き

- ①相手を見て
- ②笑顔で
- ③「おはようございます」
- ④会釈する

### 文字としての情報



表情

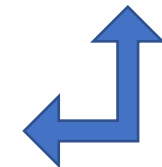


棒人間

※視覚優位・言語優位  
聴覚優位という

特性を活かして

相手（受信者）が理解できないとか、受け入れることが難しい時は  
もう一度自分たち（発信者）の伝え方を検証してみましょう



- 言葉と振る舞い（動き）を使って相手に伝えること。  
（ついつい、言葉だけになってしまいがちです）



- もしもつまずいてしまったら・・・  
まずは、動きからでもOKです。  
そのあとに言葉を加えてみましょう



- ※非言語コミュニケーションがしっかりしていないと、言語が棒読みのようになったりしてしまう。
- ※コミュニケーション力に問題があると、人ではなくそのほかのモノに目がいってしまうこともある。（目が合わないなど）



練習した人が具体的に  
『したこと・演じたこと』がわかること

※他のメンバーから、教示したことが  
出されるような質問をする。  
※具体的にしたこと・言ったことが  
練習した人に伝わるようにする

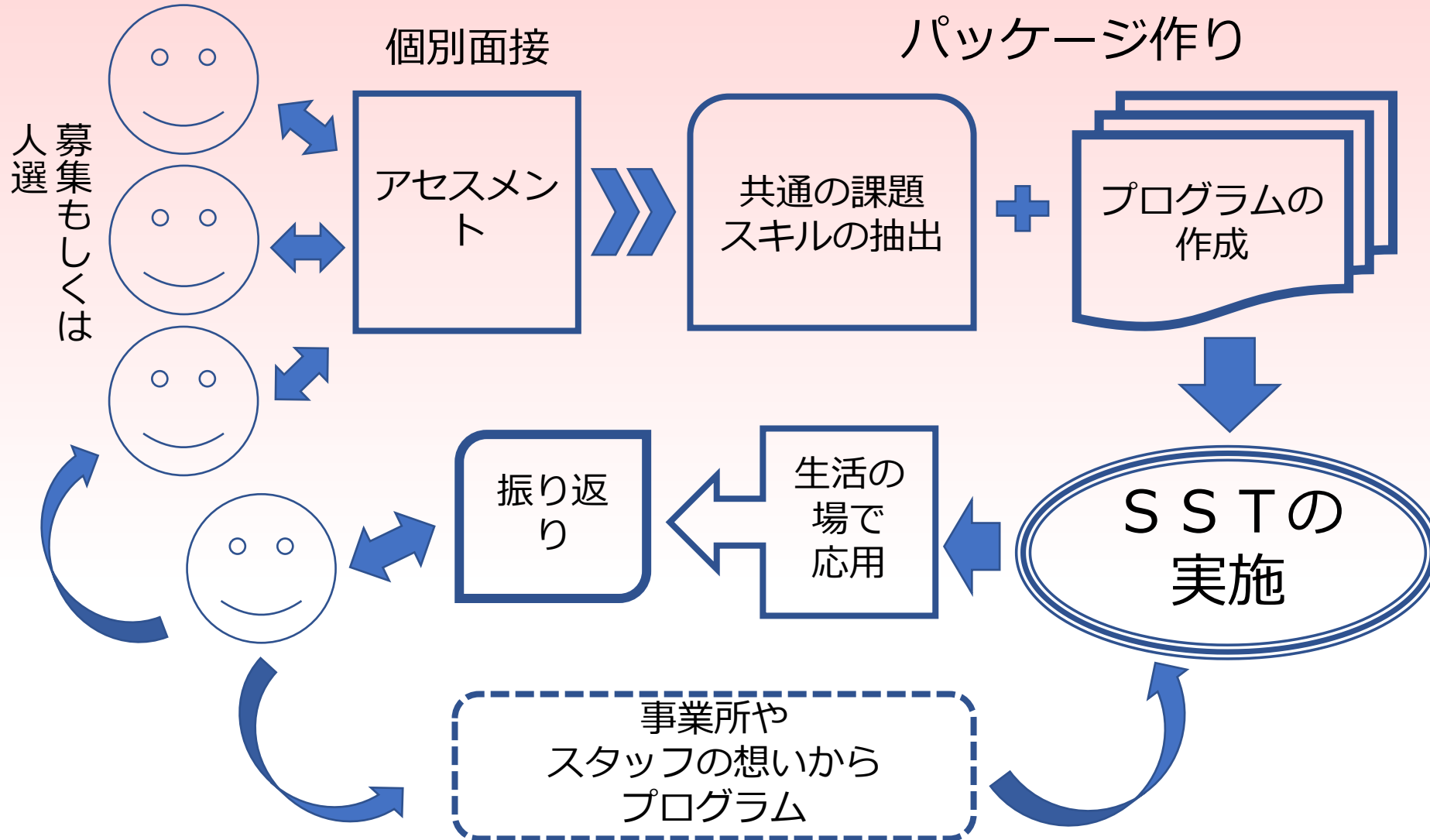
練習したこと（型・セリフや動き）が  
参加者全員が頭の中に入っていくこと

- 『拍手』だけが強化子ではありません。
- **強化子**（好子）はそれぞれ違います。  
個々に合わせて取り組みましょう





# ステップバイステップ方式 を用いたSSTの流れ



# ソーシャルスキルトレーニング 実際につくってみよう



# ソーシャルスキルトレーニングのプログラムをつくろう

対個人編

- 目的とするスキル : 謝罪するスキル  
 スキルの要素分解 : 相手呼び止める 呼び止めた理由を話す 相手の目(顔)を見る  
 謝罪のことばを言う(表情・声のトーン・身振り・話す内容)  
 相手に受け取ってもらえたかを確認  
 今後約束することを伝える

<p>教示</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ SSTをやることの同意(動機付け)</li> <li>・ 謝罪する設定の確認(謝罪する意味や必要性)</li> <li>・ 謝罪する場面の具体化 (いつ どこで、だれが なにを どのように)</li> </ul>	
<p>モデリング</p>	<p>A : 支援者が演じる謝るお手本をみる(完璧モデル)              B : 支援者が演じる謝る不完全見本をみて話し合う(不完全モデル)</p>	<p>よくないモデルをみて考える際は支援者がやる</p>
<p>リハーサル</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ モデルを見た後、本人が実際に謝る場面を演じる</li> </ul>	
<p>フィードバック</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実際にやってみたりリハーサルに対して支援者がコメントする (やってよかったと思えるように 必要に応じて改善のチャレンジ)</li> <li>・ 集団で実施する場合は、他のスタッフや他の子どもからの評価を</li> </ul>	
<p>般化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 練習(トレーニング)のあと、実際に謝りに行く場面を設け、支援者が同行する。</li> <li>・ それ以降の場面で、謝ることができた際に評価する。</li> </ul>	

# ソーシャルスキルトレーニングのプログラムをつくろう

○集団SST

<p>練習したいこと</p> <p>あいさつ 相手に説明する・伝える</p>	<p>ここでこんな風になりたい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ・自分の名前を相手に伝えることができるようになる。</li> <li>・自分が持っている絵の特徴を説明・相手に伝えることができるようになる。</li> </ul>
<p>場面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かせる広い場所</li> </ul> <p>相手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・話したい人</li> </ul> <p>状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のペアになる人かどうか分からない</li> </ul>	<p>アイデア</p> <p>〈ペア探し〉</p> <p>◎準備する物:動物等のカード(1つの絵を半分にする)・カードを入れる袋</p> <p>◎流れ</p> <p>①半分にしたカードを見えないように袋に入れる:事前準備 1袋ずつお子様に配布する</p> <p>②ルールの説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰にも見られないように袋の中の絵を確認する</li> <li>・確認が終わったら静かに絵を袋の中に戻す</li> <li>・進行役職員の「スタート!」の合図で半分の絵を持っている人を探し1つの絵になればペアの成立</li> <li>・ペアになったら進行役職員の所へ行き何の絵か伝え、正解だと終了 答えが間違えていたら、考え直し ペアが違っていたら探し直し</li> </ul>
<p>良かった点・出来ていた点 取り組んでいた点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールの中にあいさつ・名前を伝えることを入れることによって自然とあいさつ・名前を伝えることができる。</li> <li>・自分が持っている絵の特徴を説明することができる。</li> <li>・説明ができない・難しい時は職員や相手に助けを求めることができる。</li> </ul>	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初に必ず、あいさつ・自分の名前を伝える</li> <li>・相手に絵を見せずに絵の特徴を伝えていく</li> </ul> <p>例)黒猫 「猫」✕ 「黒色」「耳が2つ」「鼻が赤い」○ 伝えることが難しい厳しい場合:ジェスチャー・相手に絵を見せるOK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特徴が同じとなれば、絵を見せペアになるか確認→ペア成立</li> <li>・特徴が違うときは、「ありがとうございました」とお互いにお礼を言って次の人へ</li> </ul>

活動と指導をコラボする絶好の機会！

事前

- ・ 活動当日を迎えるまでの準備（制作や下調べなど）
- ・ できるようになっておいてほしいことのトレーニング
- ・ 場所の確保や準備物の借用、購入予算などの事前準備

事中

- ・ 当日の活動の主な流れ
- ・ 役割分担
- ・ 準備するもの

事後

- ・ 活動後の振り返りをする場の設定
- ・ 活動の成果を発表する場の設定
- ・ 次の活動につながる、発展する方向性をさぐる

## 「鳥獣センターへ行こう」

## 【目的地見学型】

事前

- **集合の仕方を練習する**
- **公共の施設におけるマナーを学習する**
- 小グループで行動するためのルールをつくる

事中

- 鳥獣センターにいる動物探しオリエンテーリング
- 好きな乗り物を選んで乗る

事後

- 撮影してきた写真をスライドで振り返る
- 好きな動物の絵を描く
- 事業所壁面飾りとして掲示