

ソーシャルスキルトレーニング

R6.12.12
AELL



右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。

約 サンクスシェア

あ り げ と う

田中さとる

サンクスシェア HP

九州発達障がい 支援協会

パンフレット

サンクスシェア セミナー資料

人財育成案内

携帯電話

Facebook

LINE

合同会社サンクスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



- ソーシャル (social)

⇒ 「社会的・対人的・人付き合い」 (社交)

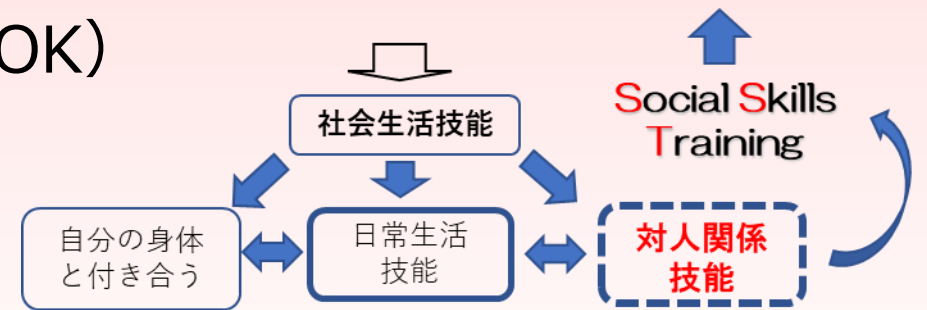
- スキル (skill・skills)

⇒ 「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



- 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

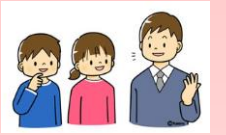
など

・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（小1から）	中級	上級（小6までに）
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、相手の話に意識を向け、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

手順

教示

やり方を教える

モデリング

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考え方

① **言って聞かせて**
(教示)

③ **させてみて**
(リハーサル)

② **やって見せ**
(お手本)



④ **褒めてやらねば**
(プラスのフィードバック)

⑤ **人は動かし**

- 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

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
ら
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

他者を観察し模倣するだけで行動を学習する（外的強化がなくても）

【3つの効果】

1 観察学習による行動獲得

- ・モデルの行動を見て新しい行動を学習する

2 制止・脱制止

- ・すでに学習していた行動を行わなくなる
- ・しないようにしていた行動を行うようになる

3 反応促進

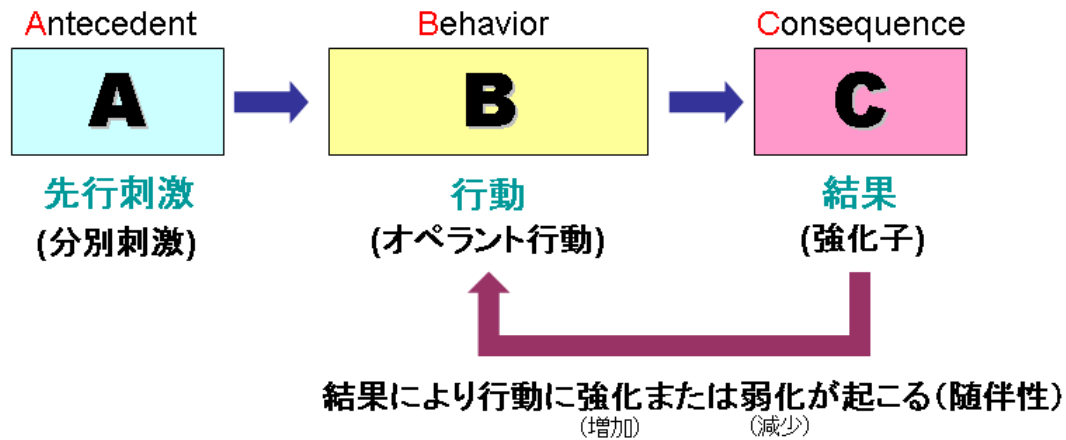
- ・学習していた行動がより頻繁に行われるようになる



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（強化子・好子）

三項随伴性(ABC分析)



	出現	消失
好子	強化 ↑	弱化 ↓
嫌子	弱化 ↓	強化 ↑

② 強化

【好子・強化子の種類】

- ・ 生得性好子（無条件）・・・生命維持に関する基本的欲求を充足
食べ物、飲み物、におい、味、睡眠、性的刺激 等
- ・ 習得性好子（条件性）・・・ごほうびであることを後の学習で身に付けた
タブレットでゲーム、お出かけ、買物、言語的賞賛 等
- ・ 般性好子・・・この強化子が別の強化子を得るために使用される
お金、ごほうびシール等
- ・ 社会的好子・・・人とのかわりが強化子として機能した場合

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
- ・ 目標行動により似ている行動を次々と強化していく手続き



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？

③ 行動形成 シェーピング

スキルの成り立ち

スキルとステップ（段階）がある



会話を続ける

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

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

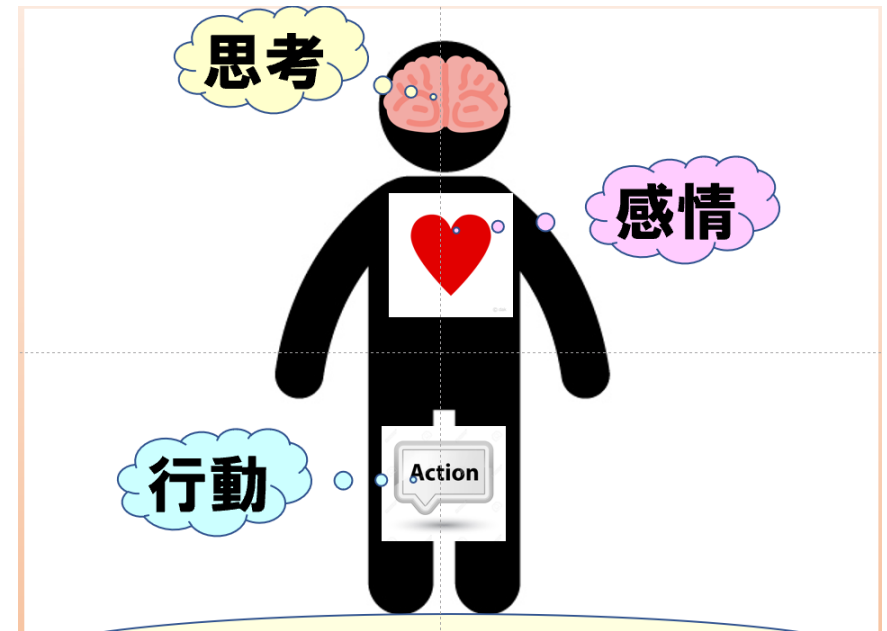
- ①相手を見て
- ②「今、ちょっといいですか」
- ③会釈する

④ 過剰学習（反復学習）

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
（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（**体験する**）
（実際の場面や状況を想定して、
役割を演じることで実践的なスキルを
学ぶ手法）

- 手順
- ・ 個人ごとの役割を決める
 - ・ 目的や場面を設定する
 - ・ フィードバックをする



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
(実際の場面でできる・応用する)

習慣とは

十分に学習した行動や自動化された行動系列のうち、比較的特定の状況で生じ、時間がたつことで運動性の反射となり、動機付けや認知の影響を受けなくなり、意識的な意図をほとんど、あるいはまったく伴わずに実行されるもの。

習慣化の特徴

- ・ その行動をするのが当たり前を感じる。
その行動をしない方が気持ち悪いと、違和感を覚えることもある。
- ・ 意志の力が不必要。無意識のうちに行っていることもある。
- ・ がんばらずにずっと継続できる。
むしろやめようと思っても、やめられない。

⑤ 般化

1. 続けること自体を目標にする（最重要）
2. 具体的かつ客観的な目標にする
3. 今すぐにはじめる
4. 極限までハードルを下げて簡単な目標にする
5. イレギュラーに対応するルールを作る
6. やるタイミングを具体的に決める
7. 別の習慣にくっつける
8. 毎日やる
9. 個人目標を持って楽しむ
10. 周囲に宣言する
11. だれかと一緒にやる
12. 習慣化できたら目標を再設定する
13. 自分につらい思いをさせない
14. 失敗するのが難しいほど小さく始める
15. 意志の力ではなく脳内物質の力を使う
16. 貼り出しでワーキングメモリをサポートする
17. 数字を記録する
18. 快感を見つけ大きさに感じる
19. 他人の力を借りる

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

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

まずは、何ができて何ができないかをアセスメントする

例えば・・・

S-M社会生活能力検査 第3版の構成

6つの社会生活能力領域から構成されています。

身辺自立：SH (Self-Help)	衣服の着脱、食事、排せつなどの身辺自立に関する能力
移動：L (Locomotion)	自分の行きたい所へ移動するための能力
作業：O (Occupation)	道具の扱いなどの作業遂行に関する能力
コミュニケーション：C (Communication)	言葉や文字などによるコミュニケーション能力
集団参加：S (Socialization)	社会生活への参加の具合を示す能力
自己統制：SD (Self-Direction)	図形や数量の理解・処理といった数学的思考を含んだ、問題解決に向かって思考する力

Vineland-II適応行動尺度の構成

4つの適応行動領域と不適応行動領域（オプション）と下位領域から構成されています。

コミュニケーション	受容言語／表出言語／読み書き
日常生活スキル	身辺自立／家事／地域生活
社会性	対人関係／遊びと余暇／コーピングスキル
運動スキル	粗大運動／微細運動
不適応行動	不適応行動指標／不適応行動重要事項

ソーシャルスキルトレーニングの進め方

アセスメント

				S-M社会生活能力検査 領域一覧 (I 0.6-1.11 II 2.0-3.5 III 3.6-4.11 IV 5.0-6.5 V 6.6-8.5 VI 8.6-10.5 VII 10.6-)						
126	Ⅶ	作業	ナイフや包丁で果物や野菜の皮がむける。							
1	I	コミュニケーション	名前を呼ばれるとわかる。(自分の名前を呼ばれるとその方へ願を向ける)	9	I	身辺自立	コップを持ってひとりで飲む。(補助がなくても、あまりこぼさないでできる)			
7	I	コミュニケーション	一語文を話す。(「パパ」「ママ」「プープー」「バイバイ」などの単語を2〜3話す)	11	I	身辺自立	服を着せてもらうとき、必要に応じて手や足をさし出す。			
12	I	コミュニケーション	簡単な命令がわかる。(「～を持ってきてちょうだい」「～の所へ行きなさい」などの指示に従える)	14	I	身辺自立	スプーンやフォークを使ってひとりで食べる。			
21	II	コミュニケーション	2語文を話す。(「おんも いく」「マンマ チョーダイ」など)	16	I	身辺自立	くつ下を脱ぐことができる。(親の手を借りなくても、指示するだけで脱げる)			
26	II	コミュニケーション	日常のあいさつができる。(「おはよう」「ありがとう」など2つ以上正しく使える)	17	I	身辺自立	大小便をもらしたとき教える。(単に気持ちが悪くて泣いて教えるのではなく、身ぶりやことばで伝えることができる)			
35	II	コミュニケーション	自分の姓と名をいえる。	22	II	身辺自立	便所へ行きたいときには教える。(おむつがとれる)			
37	II	コミュニケーション	見たり聞いたりしたことを自分から話せる。(身近なできごとについて説明することができる)	27	II	身辺自立	ひとりで手が洗える。(手をぬらすだけでなく、こすって洗う)			
44	III	コミュニケーション	テレビで見た内容を友達どうして話し合える。(主人公のものまねなどではなく、ストーリーや場面について)	28	II	身辺自立	ひとりで運動靴がはける。			
52	III	コミュニケーション	数字やひらがなのひろい読みができる。(テレビのチャンネルや時計、絵本に書いてある文字などがいくつ)	33	II	身辺自立	ひとりでパンツがはける。			
55	III	コミュニケーション	電話で簡単な応対ができる。(電話がかかってくると受話器をとって親にとりついたり、留守を告げたり)	34	II	身辺自立	食事のとき、はしを使って食べる。(にぎりばしでもよい)			
64	IV	コミュニケーション	やさしい本なら自分で読んで理解できる。	36	II	身辺自立	便所へ行きたくになったら、ひとりで用をたすことができる。(日中はほとんど失敗しない)			
65	IV	コミュニケーション	自分の姓と名が書ける。(ひらがなでもよい)	38	II	身辺自立	簡単な衣服の着脱がひとりでできる。(パジャマ、セーター、大きなボタンのついた上着など)			
68	IV	コミュニケーション	先生から家への伝言をきちんと伝えられる。	43	III	身辺自立	風呂に入るとき、ひとりで体が洗える。(頭は洗えなくてもよい)			
78	IV	コミュニケーション	身近な事柄について簡単な文章(日記、作文など)が書ける。	50	III	身辺自立	ひとりで顔が洗える。(水をつけるだけではなく、顔全体をこすって洗う)			
87	V	コミュニケーション	必要に応じて自分で電話がかけられる。	51	III	身辺自立	普通の衣服の着脱がひとりでできる。(小さなボタン、ファスナー、ベルトなど)			
93	V	コミュニケーション	友達などへ自分から年賀状などを書き、あて名を書いて出すことができる。	53	III	身辺自立	ひとりで歯を磨くことができる			
96	VI	コミュニケーション	必要に応じて要点をメモできる。(行き先を告げたメモなどを残して外出したり、連絡帳に自分で必要事項を書き込んだり)	56	III	身辺自立	食事の途中でやたらに席を立たない。			
99	VI	コミュニケーション	目上の人にはいいえなことばを使える。(ふだん、仲間どうして使うようなぞんざいなことば)	57	III	身辺自立	靴をはくとき左右をまちがえない。			
105	VI	コミュニケーション	わからないことばや表現を辞書で調べることができる。	60	III	身辺自立	家以外(デパート、学校など)の便所にひとりで入って用を足せる。			
106	VI	コミュニケーション	相手の立場を考えて話すことができる。	62	III	身辺自立	排泄後ひとりで紙(トイレットペーパー)が使える。(大便の始末がきちんとできる)			
109	VI	コミュニケーション	テレビのニュースや時事に関心を持つ。	66	IV	身辺自立	はしが上手に使える。(細かいものも上手につまみ、こぼさないで食べる)			
117	VII	コミュニケーション	新聞の記事や小説などを読んで理解できる。	67	IV	身辺自立	衣服がよごれたり、ぬれたりしたら、親にいわれなくても自分で着替える。			
121	VII	コミュニケーション	敬語を正しく使い分けられる。	73	IV	身辺自立	ひとりで風呂に入れる。(洗髪もひとりでできる)			
3	I	集団参加	おとなやきょうだいの動作をまねる。(「バイバイ」と手をふったり、「いないいないばあ」と顔をかくし)	81	V	身辺自立	親にいわれなくても脱いだ衣類の始末ができる。(脱ぎっぱなしにしないで決められた場所にしまえればよい)			
5	I	集団参加	子どものなかにいるとひとりで機嫌よく遊ぶ。(公園などで、他の子どもの遊んでいるそばへ行きかかったり、まねて)	92	V	身辺自立	いわれればひとりで部屋の掃除がきちんとできる。(親が手伝わなくてもまかせるととができる)			
10	I	集団参加	おとなの注意をひく行為をする。(「いけません」「ため」「こちら」といった禁止や制止をすると、わざと)	94	V	身辺自立	天候やその日の活動に合わせて衣服の調節が自分できる。			
19	II	集団参加	きょうだいや友達の持っているものと同じものや似たものを持ちたがる。	100	VI	身辺自立	食事作法をきちんと守れる。(音をたてたり、行儀の悪い姿勢など、人に不快な印象を与えない)			
20	II	集団参加	さそわれれば、遊び仲間に入れる。(仲間のあとにくっついて遊ぶ)	102	VI	身辺自立	花を飾ったり、絵を貼ったりして、自分の部屋や教室をきれいにしようとする。			
31	II	集団参加	順番がわかる。(おとなが指示すれば、順番を待ったり、交代したりできる)	103	VI	身辺自立	爪がのびたら自分で切ることができる。			
41	II	集団参加	おもちゃなどを友達と順番に使ったり、貸し借りができる。	113	VII	身辺自立	自分の容姿に気を配り、場所や時にふさわしい服装をする。			
42	III	集団参加	ごっこ遊びをする。(ままごと、お店やさんごっこなどで、お互いに役を決めて遊ぶことができる)	2	I	移動	はいはいができる			
47	III	集団参加	簡単な室内ゲームができる。(年上の子どもやおとなが入れば、トランプのははぬきや七ならべ、かるた取り、絵合わせなどができ)	6	I	移動	ひとりで歩ける			
61	III	集団参加	ドッジボール、陣取りなど簡単なルールの集団遊びに参加できる。	13	I	移動	手すりにつかまって、ひとりで階段をのぼることができる			
63	III	集団参加	じゃんけんの勝負がわかる。	15	I	移動	おとなと手をつないで外出できる。(20〜30分の外出ならほとんどひとりで歩く)			
70	IV	集団参加	学級で決められた役割(当番・委員など)が自発的にできる。	25	II	移動	ひとりで階段をのぼったり、おりたりすることができる。(一段ごとに足をそろえてもよいが、手すりや人の手にたよらない)			
71	IV	集団参加	係などの仕事を友だちと協力して行う	29	II	移動	手をつなぐなくても歩道をひとりで歩ける。(歩道のない場合は、道路の端など)			
83	V	集団参加	将棋、トランプなど複雑なルールの遊びができる。	49	III	移動	交差点を信号に従って渡ることができる。(信号のない所では車に注意して道を渡れる)			
86	V	集団参加	地域の行事や催しに親がつきそわなくても、子どもどうして参加できる。(お祭り、スポーツ大会)	54	III	移動	ガードレールや歩道のない道を車に気を付けながら一人で歩ける			
89	V	集団参加	学級会(ホームルーム)で自分の意見を述べられる。	76	IV	移動	近所の友達の家や遊び場などにひとりで行ける。			
95	VI	集団参加	年下の子どもの世話や子守りなどを安心してまかせられる。	84	V	移動	「横断禁止」「危険」などの標識がわかり、指示に従える。			
98	VI	集団参加	野球(ソフトボール)・バスケットボール、サッカーなどをルールに従ってできる。	90	V	移動	行き慣れた所なら1kmくらい離れていても、ひとりで歩いて行ける。			
108	VI	集団参加	学杖全体の役割(児童会の委員など)ができる。	112	VI	移動	はじめての所でも道順を教えれば歩いて行ける。(歩いて20分くらいの範囲)			
110	VI	集団参加	おとなの指導者がいなくても、グループで会合やハイキング、スポーツなどの計画をたてて実行する	116	VII	移動	かなり遠い所でも自転車で行って帰ってこられる。			
118	VII	集団参加	日常接している学校や地域の友達以外の人間関係にも関心を持つ。(文通をしたり、趣味の同好会に入ったりする)	123	VII	移動	慣れた所なら電車やバスを使ってひとりで行ける。(切符が買える)			
18	I	自己統制	なんでもひとりでやりたがる。(できる できないにかかわらず 自分でやると主張する)	125	VII	移動	行き慣れた所なら、乗り換えのある所でも電車やバスでひとりで行ける。			
				127	VII	移動	はじめての所でも、人に道をたずねたり、地図で調べてひとりで目的地へ行ける。			
				128	VII	移動	必要に応じて乗物の時刻表や料金表を利用できる。			
				129	VII	移動	知らない所でも交通機関を適当に利用してひとりで行ける。			
				4	I	作業	指先でものをつまむことができる。(にぎりつかみではなく 親指と人指し指で 小さなものをつまみあげることができる)			

障がいの2つの“D”

Disability

Learning Disability, LD

The screenshot shows the Weblio dictionary entry for 'ability'. The search bar contains 'ability' and the dropdown menu is set to 'と一致する'. The page title is 'ability' and the main heading is 'abilityとは'. The primary meaning is 'できること、能力、技量、力量、才能'. Below this, there are sections for '発音記号・読み方' (a·bil·i·ty) and '品詞としての意味・使い方' (名詞としての意味・使い方). A 'new!' badge indicates 'TOEIC頻出のビジネス英語450語!'.

Disorder

Attention-deficit hyperactivity disorder、ADHD

The screenshot shows the Weblio dictionary entry for 'order'. The search bar contains 'order' and the dropdown menu is set to 'と一致する'. The page title is 'order' and the main heading is 'orderとは'. The primary meaning is '順序、順、語順、整理、整頓(せいとん)、整列、(...の)状態、調子、(社会の)秩序、治安'. Below this, there are sections for '発音記号・読み方' (or·der) and '品詞としての意味・使い方' (名詞としての意味・使い方). A 'new!' badge indicates 'イラストで分かる英単語'.

『新たなできる』をつくる・『今あるできる』を増やす の見極め

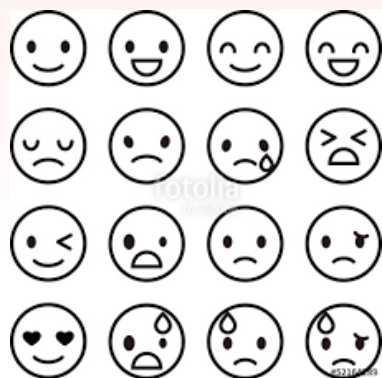
ソーシャルスキルトレーニングの進め方

① 教示

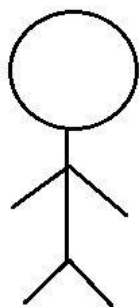
セリフや動き

- 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



例えば

- 
- ① 「〇〇の場面では、〇〇の行動をしましょう」とそのままマネできるよいモデルを見せる
 - ② 「〇〇のやり方と、〇〇のやり方があるけれどどちらがいいかな？」と選択できるモデルを見せる
 - ③ よくないモデルを見せて、改善点を指摘させながら、よいモデルと一緒に作る
 - ④ 「〇〇の場面では、どのようにしたらいいかな？」と考えさせながら一緒に作る

学年やレベルに応じて

さまざまなやり方が考えられます

- ロールプレイ
- 場面カード
- ワークシート
- プリント学習
- ペープサート
- VRを用いて動画で学習
- ゲームや遊びを取り入れた活動

大切なポイント

- 具体的な場面
- 具体的な役割
- 具体的なセリフの内容
- 具体的な 表情
声のトーン
身振り手振りなど

- ・ **よかったところをスタッフがみつけてほめる**
(フィードバックでよさをみつけるスタッフの配置を)
- ・ **よかったところを子どもどうしでほめる**
(全体で出し合うよりペアや3人組など少人数が言いやすい)
- ・ **よかったところを紙に書いて渡す**
- ・ **ビデオ録画しておきよかった部分を見ながらコメントする**
- ※ **実行したことが「きもちよかった」「またやろう」と思える強化を**

普段の生活の中で・・・

- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面をスタッフがみつけてほめる
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を子どもがみつけてスタッフに報告
- ・ 練習したスキルを使う場面をスタッフが意図的につくる
「この前やったよね」「おぼえているかな?」「やってみよう」など
- ・ チェックリストやアンケートによって自分で振り返る（意識の継続）
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を家族がみつけてほめる
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を学校の先生がみつけてほめる

子どもがほめられる場面が増える = 自己肯定感の向上

ソーシャルスキルトレーニング実践



【単発集団編】

【連続編】

【単発個人編】

【コラボ編】

SST実践例 ①

【単発編】アセスメントの結果から多くの子どもたち対象に実施するSST

目的とするスキル : 相手の話を聞くスキル

スキルの要素分解 : 相手を見る 聞く姿勢をつくる うなづく あいづちをうつ

教示	<ul style="list-style-type: none">・ 日ごろの話を聞き方の実態から課題を伝える・ SSTをやることによって相手とのよい関係が進むことを伝える	
モデリング	支援者がよい話の聞き方のモデルを演じる → よかったところを話し合う（よい聞き方のポイントを掲示）	よいモデルは子どもも可
リハーサル	<ul style="list-style-type: none">・ 3人組みになり（聞く人、話す人、観察する人）よい聞き方をロールプレイする	役割は交代して
フィードバック	<ul style="list-style-type: none">・ 観察する人から聞き方のよかったところをコメントする（必要に応じて改善点があれば再度聞き方のロールプレイをする）	
般化	<ul style="list-style-type: none">・ SST後、実際の利用の中でよい聞き方をしている子をその都度ほめる（全体&個人）	

SST実践例 ②

【単発編】けんか後、謝ることができずにいる子どもに対するSST

目的とするスキル : 謝罪するスキル

スキルの要素分解 : 相手を呼び止める 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ったことができたかの確認 今後約束することを伝える

教示	<ul style="list-style-type: none">・ SSTをやることの同意（動機付け）・ 謝罪する設定の確認（謝罪する意味や必要性）・ 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）	
モデリング	<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>	よくないモデルをみて考える際は支援者がやる
リハーサル	<ul style="list-style-type: none">・ モデルを見た後、本人が実際に謝る場面を演じる	
フィードバック	<ul style="list-style-type: none">・ 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）	
般化	<ul style="list-style-type: none">・ 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。・ それ以降の場面で、謝ることができた際に評価する。	

SST実践例 ③

【連続編】子どもたちが落ち着かずトラブルがよく起こる場合のSST

目的とするスキル : ルール理解・尊守スキル 聞き取りスキル 自己の感情理解スキル

スキルの要素分解 : ルール理解・尊守 役割遂行 状況理解 聞き取り 表現 質問・回答
話し合い 会話 自己の感情理解 他者の感情理解 共感

教示	<ul style="list-style-type: none">・日ごろの実態について子どもたちに伝える・ゲームを楽しみながらスキルを学ぶことができることを伝える	
モデリング	スタッフがゲームの内容、ルールを説明し、やり方をモデリングする	
リハーサル	(1回目) 「だるまさんがひろった」ゲームを楽しむ (2回目) 「図形伝達」ゲームを楽しむ (3回目) 「顔と気持ちのマッチング」ゲームを楽しむ	
フィードバック	それぞれのゲームで感じたことを意見交換する	
般化	ゲームで取り扱ったスキルを発揮していることを評価する	

活動と指導をコラボする絶好のモチベーション！

事前

- ・ 活動当日を迎えるまでの準備（制作や下調べなど）
- ・ **できるようにしておいてほしいことのSST**
- ・ 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」

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

SST実践例 ④

【コラボ編】 イベント（活動）を成功させるために取り組むSST

目的とするスキル : 合図や時間で整列できるスキル 周りに迷惑をかけずに過ごすスキル

スキルの要素分解 : 合図で集合 時間で集合 整列 静かに歩く 展示物に丁寧に触れる

教示	・ 外出活動を楽しむ（成功）させることの大切さを伝える	楽しみである外出 が大きなモチベー ションとなる
モデリング	・ 合図によってきびきびと整然と集合するよいモデルをみる	
リハーサル	・ よいモデル通りに実際に集合して整列する練習をする 「集合や整列が上手にできるようになってから外出に行こうね！」	
フィードバック	モデル通りに集合、整列できている子をほめる	VTR録画してみん なでみるのもあり
般化	本番の外出活動に行った際、練習したスキルが活かされているか	