

ソーシャルスキルトレーニングの理論と実際



R7. 1. 10
Happineskids

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



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・对人的・人付き合い」 (社交)

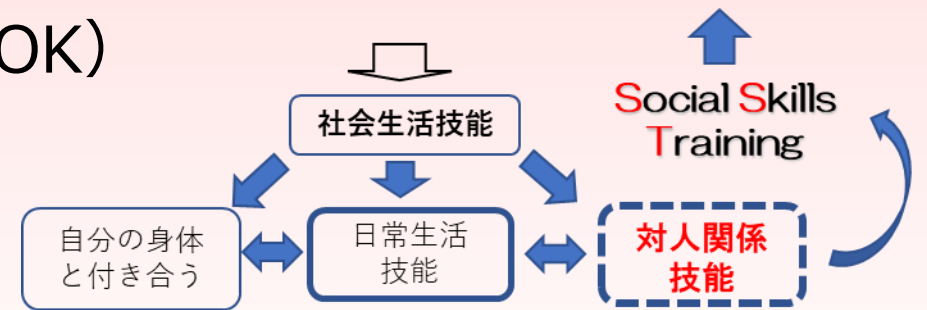
- スキル (skill・skills)

⇒ 「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



- 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

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

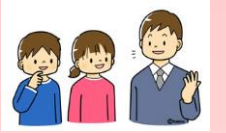
生活

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



〈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

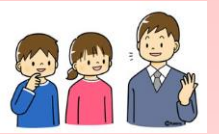
「自分のことを話す」「相手の顔を見て話す」「聞こえる声で話す」など、自分のことを相手に伝えるスキル。

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。

ねらい

- ・ 身辺自立
- ・ 生活の基本動作
- ・ 自身の心と体への気づき
- ・ 食育
- ・ 物の管理や整理整頓力
- ・ スケジュール遵守
- ・ 基本的な生活リズムの獲得
- ・ 体調管理、健康状態の維持
- ・ 心や体の尊重
- ・ 習慣づくり
- ・ 清潔保持、手洗い習慣
- ・ 適切な水分補給
- ・ 来所時、退所時の準備
- ・ マナー、ルールの遵守
- ・ 買い物

方法

- ・ 絵本、動画、手遊び、歌による促し
- ・ 定期的な聞き取り
- ・ SST
- ・ 食事摂取 間食提供と支援
- ・ 健康チェック（疲れの温度計）
- ・ 掲示物
- ・ 検温動作
- ・ 構造化による生活環境の整備
- ・ 声掛け
- ・ 口腔ケア支援
- ・ 日常動作の支援
- ・ 外出支援
- ・ 休息支援

ねらい

- ・筋力強化
- ・身体感覚、ボディイメージの向上
- ・姿勢保持
- ・動作の向上
- ・視覚、触覚、固有受容感覚、前庭感覚の向上
- ・粗大運動や巧緻性能力の向上
- ・バランス力、体幹力、目と手の協調
- ・感覚統合
- ・勝ち負け、協力感覚
- ・危険予知
- ・力の加減、コントロール
- ・忍耐力

方法

- ・レクリエーション参加
- ・外遊び
- ・ダンス、アイソレーション
- ・サーキットトレーニング
- ・リトミック、音楽療法
- ・体幹遊び、パルクール
- ・トランポリン、マット運動、鉄棒
- ・サッカー、ボール遊び、水遊び
- ・手指動作（箸、鉛筆、はさみなど）
- ・ストレッチ、体操
- ・ビジョントレーニング
- ・セルフマッサージ
- ・SART（主導型リラクゼーション療法）
- ・正しい座位の環境調整
- ・陶芸活動

ねらい

- ・ 知覚、判断、想像、推論、決定
記憶、言語理解
- ・ デザイン力、創造力
- ・ 空間認知力
- ・ 認知のゆがみ修正
- ・ 計画力
- ・ 自己制御力
- ・ 認知形成
- ・ ルール理解
- ・ 時間概念形成
- ・ 数概念形成
- ・ 自らの強み、苦手理解
- ・ 問題解決能力
- ・ 自発的行動の促進

方法

- ・ スケジュール支援
- ・ タイマー、カレンダー
- ・ 工程表提示
- ・ 文法課題
- ・ 認知課題
- ・ 創作活動
- ・ SST
- ・ 心理劇
- ・ 音楽活動
- ・ 自立課題
- ・ 遊び
- ・ ブロック遊び
- ・ リフレーミング訓練
- ・ 防災訓練、避難訓練
- ・ 季節行事体験

ねらい

- ・相手理解、他者理解
- ・自己主張、自己表現、自己理解
- ・言語理解、共感
- ・相互理解、相互交流
- ・語彙習得
- ・コミュニケーション能力
- ・コミュニケーション手段の選択力
- ・傾聴力
- ・読解力
- ・書く力、表現力、言語表出
- ・会話力
- ・自他の感情の整理
- ・発声、発音の能力
- ・意思伝達、意思疎通

方法

- ・発表(会)、司会、始まり終わりの会
- ・模範提示
- ・ダンス表現
- ・読み聞かせ
- ・ごっこ遊び
- ・活動中の声援
- ・グループディスカッション
- ・絵カード等視覚刺激を使った支援
- ・プレイセラピー
- ・自立課題
- ・感想表現（口頭表現、文字表現）
- ・STによる言語構音訓練、
- ・活動の振り返り
- ・早口言葉、音読、歌
- ・非言語コミュニケーションの活用訓練
- ・いいところ探し
- ・非言語でのスポーツ活動

ねらい

- ・ 対人行動
- ・ 集団行動、集団参加
- ・ 社会的要求
- ・ 社会的関心
- ・ 思いやり、譲り合い、気遣い
- ・ 道徳性
- ・ 人への信頼感、信頼関係
- ・ ルール理解、規律性
- ・ 協調性、協力
- ・ 他者との距離感
- ・ ソーシャルスキル
- ・ リーダーシップ、役割遂行
- ・ 自己理解、他者理解
- ・ 仲間づくり
- ・ 行動の調整力

方法

- ・ 小集団SST
- ・ 個別心理面接
- ・ 地域行事、地域イベント参加
- ・ 職業体験
- ・ 地域の人との交流
- ・ SST、ロールプレイング
- ・ ドリル、プリント学習
- ・ 集団交流活動、異学年交流
- ・ 野外交流活動、レクリエーション
- ・ ごっこ遊び
- ・ 社会見学、社会体験、外出活動
- ・ チーム競技、協力ゲーム
- ・ 遊びの支援
- ・ 余暇活動支援
- ・ トラブル時問題解決支援
- ・ 性教育、障がい受容
- ・ コグニティブトレーニング

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

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

①

受信技能
(注意焦点付け訓練)

②

処理技能
(問題解決技能訓練)

③

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)

認知

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

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

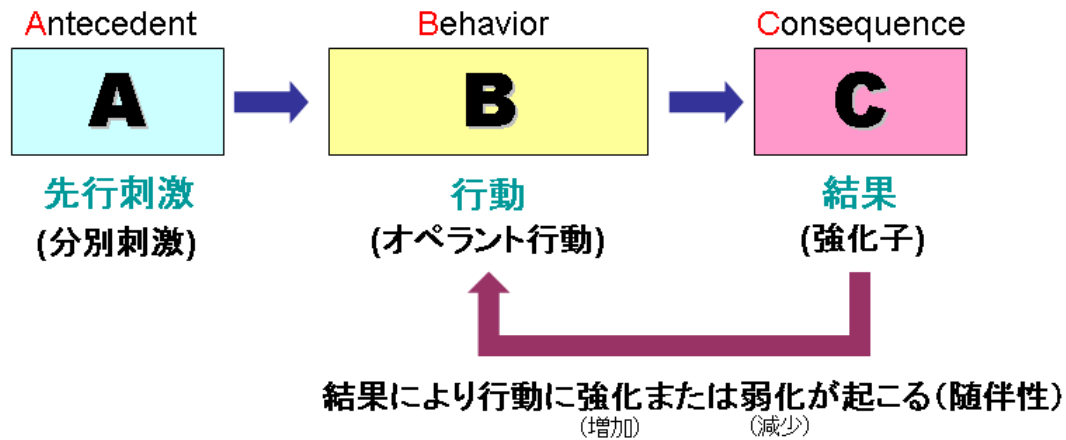
- ・学習していた行動がより頻繁に行われるようになる



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

スキルの成り立ち例

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

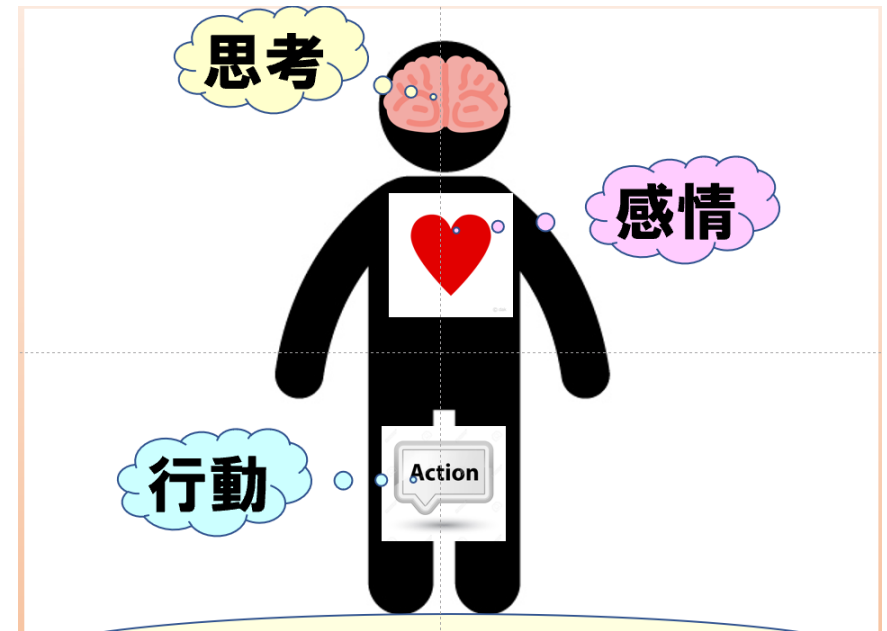
「話している人を見て聞く」「あいづちをうつ」「最後まで聞く」など、相手の話意識を向け、受け止めるスキル。

④ 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

トレーニングの目的などを伝える

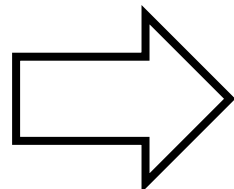
- このトレーニングがなぜ必要なのか？
- いつどのように練習するか？
- スキルが身につくとどのような効果・結果があるのか？
- 約束やルールはどのようなことが必要か？

※ **ウォーミングアップを重要視したい！（モチベーションは活動を成功させる重要なカギ）**

支援員「いまから〇〇やるよ～」



子ども「え～、やるの～・・・」



子ども「ねえ、〇〇させてよ～」




支援員「え～、どうしようかなあ～」（^-^;

社会的動機付け

- 遊戯動機**…楽しさや面白さを求める。緊張をやわらげ、冗談やゲームを好む。
- 理解動機**…理論的な考えを求めたり、物事の仕組みを理解しようとする。
- 変化動機**…新しいことを好み、流行に敏感で変革を求める。
- 秩序動機**…安定、秩序、伝統、などを大切にする。整理、整頓、正確さを目指す。
- 達成動機**…努力して高い目標をやり遂げる。才能を生かし自尊心を高める。
- 親和動機**…好きな人の近くにいたい、助け合いたいと思う動機。友情を重視する。
- 屈辱動機**…自分を責め、非難や罰を受け入れたいと思う。敗北を認める。
- 攻撃動機**…言葉や力を使って相手を屈服させたい、反対を克服したいと思う。
- 自律動機**…束縛、強制、横暴な権威、因習を嫌い、自由と独立を求める。
- 支配動機**…人の上に立ちたい、説得や命令によって人に影響を与えたいと思う。
- 服従動機**…優れた人の命令に従い、その人の言う通りにしたいと望む。
- 顕示動機**…目立ちたい、人を驚かせたり、楽しませたりして印象づけたいと思う。
- 援助動機**…弱い者、困っている者などを助け、慰め、励ましたいと思う。
- 依存動機**…甘えたい、助けてもらいたい、愛されたい、同情されたいと思う。
- 異性愛動機**…異性を求め、恋愛関係や性的関係に関心を向ける。
- 屈辱回避動機**…失敗して軽蔑されることを避けたいと思う。自己防衛的な思い。



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てほめる**
(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えたか確認 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	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）	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	