

印刷教育研究会 教育相談部 夏季研修会  
 「教室ですぐに使える  
**ソーシャルスキルトレーニング**  
 ～アンガーマネジメント他～  
 平成29年8月17日(木) 9:10~12:00  
 於 四街道市文化センター  
 千葉県立四街道高等学校 阿部 敦子

### I 1 はじめに

#### 2 より良い人間関係を始めるには...

Q1 初めて会う人、知っている人でもその日に  
 会った時にすることは何ですか？  
 A1 おはよう…などの挨拶。

Q2 相手も同じように挨拶をしてくれる場合と、  
 挨拶が返ってこない、反応がない場合、どんな  
 気持ちになりますか？  
 A2 挨拶あり→嬉しい・ホッとする・元気になる。  
 ・挨拶なし→悲しい・不安・元気がなくなる。

Q3 挨拶したら、仲良くなれますか？  
 仲よくなるためには、何が必要ですか？  
 A3 お互いを知ることが大切。  
 自己紹介が必要。

### 3 自己紹介のメリット

- ★誤解されないよう自分を分かってもらおう。
- ★「まだ知られていない自分」を教え、「自分が知らない自分のこと」を教えてもらえる。
- ★自分を見つめるチャンスになる。

### 4 自己紹介 演習①

「話すスキル」→自己紹介←「聴くスキル」

＜自己紹介のポイント＞	＜聴くポイント＞
1 声の大きさ	1 相手に体を向ける
2 表情	2 相手を見る
3 姿勢	3 あいづちをうつ
4 距離	4 最後まで話を聴く
5 アイコンタクト	5 質問をする
6 身振り・手振り	

**＜自己紹介 好きな食べ物ビンゴゲーム＞**  
 1 所属校・名前など  
 2 TOO(お)の好きな食べ物はOOです。(項目)より詳しくお話しします。  
 ★自分と同じだったら、シートEOLします。  
 4 班ごとで盛り盛り、楽しかったことは何ですか？

### II 1 ソーシャルスキルの必要性

・深刻化する教育問題 **いじめ・不登校 学級崩壊・暴力 等**

**背景** ソーシャルスキルが不足した子どもの増加。  
**理由** 日常生活の対人経験を通じて自然に学べた。  
**原因** 少子化・核家族化・都市化

多くの子どもを同時に指導。  
 互いのスキルの優れた所をモデルにできる。  
 スキルを定着させやすい。  
 指導者となる教師がいる。

### 2 日々の教育相談の中で

- 一次的援助サービス(すべての子どもを対象)  
(例 入学時の適応・学習スキル・対人関係等)
- 二次的援助サービス(苦悶し始めた一部の子どもを対象)  
(例 登校しぶり、学習意欲の低下等)
- 三次的援助サービス(大きな援助ニーズを持つ子どもを対象)  
(例 不登校・いじめ・学習障害・非行等)

開発的教育相談 → 予防的教育相談 → 治療的教育相談

### Ⅲ ソーシャルスキルトレーニングの活用

#### 1 「ソーシャルスキル」とは？

- 人とのやりとりをスムーズに選ぶための知識とその知識に基づいた具体的なやり方・コツ。

ソーシャル スキル トレーニング  
Social Skills Training : SST

社会的・対人的 技術・ワザ 演練・練習

- そのソーシャルスキルを身に付けてもらうためのプログラムが「SST」。

- 適切なソーシャルスキルを身に付けることによって、人間関係を円滑に選ぶ。



### 2 ソーシャルスキル教育(Social Skills Education)

- SSTの手法はもともと1対1。<sup>治療・心理療法</sup>  
⇒効率が悪いので「集団SST」が生まれる。

- 当人のソーシャルスキルは改善する。
- 周りの子どもたちが知らぬ間にその子が変わることで、戸惑い・トラブルが起こることもある。



ソーシャルスキル教育 (SSE) <sup>予防的・教育技法</sup>

- 問題のある子も、そうでない子も一緒に授業に参加。  
⇒変化を受け入れ易く、好ましい対応をしてもらえる。

教室で子ども達にソーシャルスキルを意図的、計画的に教えることをSSEと呼ぶことが多い。(SSTとも呼ばれる。)

### 3 なぜソーシャルスキルは良いのか？

- ①性格や能力のせいにするのではなく、未学習・誤学習・練習不足と考える。

- 練習すれば、だれでも身に付けられる。



- ②ソーシャルスキルを具体的な行動(言葉・表情・しぐさ等)としてとらえるので、分かりやすい。

- ③ソーシャルスキルを使って、周囲から好ましい反応が返ってくると、その行動をまたやってみようとする。

### 4 ソーシャルスキル教育の14の基本スキル

#### <関係開始スキル>

- ①挨拶 ②自己紹介 ③仲間に誘う ④仲間に加わる

#### <関係維持スキル>

- ⑤しっかり話を聴く ⑥上手に質問する ⑦共感する ⑧あたたかいを言葉かける



#### <主張性スキル>

- ⑨はっきり伝える ⑩きっぱり断る ⑪やさしく頼む

#### <問題解決スキル>

- ⑫きちんと謝る ⑬怒りのコントロール ⑭トラブルを解決する



### 5 児童・生徒理解=アセスメント(評価・査定)

子どものソーシャルスキルの習得の程度の状態、学校や学級内での適応の状態を明らかにし、把握すること。(個人・集団)

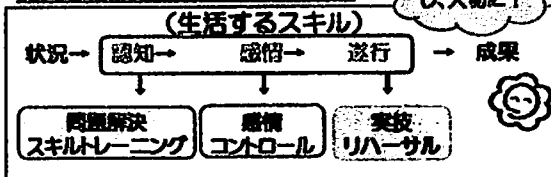
- 〔(例)人の話が聞けない子が多い。〕  
⇒「聴くスキル」をターゲットスキルにして練習する。



<アセスメントのサイクル(実施の手順)>

### 6 ソーシャルスキルの発達を支える感情と認知と行動の発達

自己を理解し、大切に!



### 7 ソーシャルスキル教育の効果

- 対人問題解決能力の向上・自己表現が豊かになる。
- 孤独感の緩和・自己効力感の上昇。
- 感情のコントロールが適切に対応できる。

### 8 ソーシャルスキルの教育の定型(プロセス)

- ①インストラクション(言語的指示) → 伝える
- ②モデリング → 見せる
- ③ロールプレイ(リハーサル) → させてみる
- ④フィードバック → 振り返り・褒める(強化)
- ⑤ホームワーク (般化=生活の中で活用)



「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。」

山本五十六(海軍大将・連合艦隊司令長官)



### 9 ソーシャルスキルを学ぶのに大切なこと

- ①積極的に練習をしましょう!
- ②他の人のやり方を見て、マネてみましょう。
- ③友達が上手にできていたら褒めましょう!
- ④自分でも工夫しましょう。
- ⑤場での話し合いを大切にしましょう。

### ソーシャルスキルの約束事(ルール)

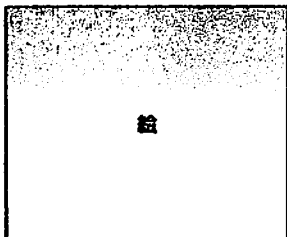
- ①恥ずかしがらない
- ②笑わない
- ③冷やかさない



### ★「人間コピー」 ②

同じ絵を描いた人はいない。

同じことを聴いても、受け取り方は千差万別



どうでしたか?

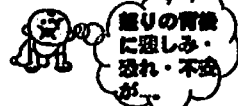
うまくコピーでさましたか?

メンバーの先生方と見せ合ってみてください

みんな違ってみんな良い(個性)「～であるべき」思い込みは?

### Ⅳ1 「怒り」とは?

Q どうして怒るのでしょうか?



★私達の持つ代表的な感情。

- ・喜怒哀楽の中で最も取り扱いが難しい。

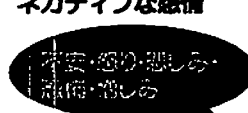
怒りの感情はない方が良く、避けるべきという先入観あり。

- ・怒りは避けたり、抑えたりしてもなくならない。
- ・怒りは当たり前な感情。

怒りを表現することは悪いことでなく、適切に表現することが大切。

大人に大切にされる

ネガティブな感情



身体

感覚の統合のイメージ

大人に大切にされる

ポジティブな感情



認知

(大河原典, 2004)

### 2 「怒りの程度は3つに分類できる」

- ①マイルドな怒り → 「好きではない」「同意できぬ」「嫌だ」
- ②中程度の怒り → 「腹立たしい」「イライラする」「反対だ」
- ③最も強度の怒り → 「腹にくる」「怒鳴る」「カッカする」

★相手の言動に脅威(危険)を感じる → 健忘・衝動性・意見・行動様式が違うことが原因

自分の怒りの処理

怒りの程度がマイルドな時に「やめて欲しい」とはっきり表現する。(=小出しにする。)

周囲のせいだと思われがちでも、実は自分が自分を怒らせている。 = **自分で何とかできる**

### 3 「感情とことば」

「ことば」→イメージを共有することを可能にする機能がある。



### 4 「感情の社会化」とは？

身体を流れる混沌としたエネルギーとしての感情

「ことば」と繋がる



「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「悔しい」「怒っている」

自分の身体の中で起こっていることを他者と共有できるようにする。



### 5 怒りをコントロール可能な姿に変えていく援助法

- ① 覚えていないことを承認する <どこまで覚えている？>
- ② キれる前の身体感覚に焦点を当てる <身体はどこが苦しい？>
- ③ 身体感覚を外在化し、コントロールの対象とする。  
「怒り」の結果の「衝動」ではなく、「怒り」を体験して  
身体感覚に焦点をあてる会話へ。叱責恐怖から自由
- ④ 感情のコントロールについて会話が可能に。  
※**適切なスケール** 身体感覚を0~10の数字で表現  
「キれる」前の体の状態を自分で自覚でき、キれる前に  
教室を出て、安全な場所に非難できる。  
「自分でコントロールできた」= **自己肯定感**



### 6 「子どもが自分の身体感覚との繋がりを感して 打ち解けるようになることを促進する方法」

① 呼吸法 **吸ってー吐いてー** ことばをかける。

5回から10回くらい、軽く一緒に呼吸する

「それでいいよ。上手だよ」



② 動作法 (とけあう体験の援助) **練習③**

拳全体を使い、子どもの肩に密着させながら、一定のリズムで押したり握めたりする。

怒りがおさまった瞬間に使用すると効果的。

(怒りがおさまる状態は心地よい感覚を体験)

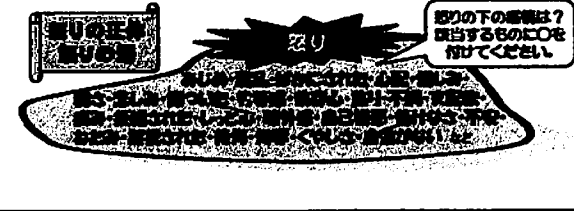
### ★「感情をコントロールするスキル」 **練習④**

【ワークシート】

01 ワークシートの①・②・③を削っておください。(約5分)  
「感情のコントロール方法」をチームごとに話し合ってください。(約5分)

02 モデル1と2を見て、どのような印象を持ちましたか？  
言われたらどんな気持ちになるでしょうか？

03 30秒以下にどんな感情があったのでしょうか？



### 7 感情のコントロールの方法 **例A10**

① 自己会話 (セルフ・トーク)

(例) 「落ち着いて！」「大丈夫！」「気にしない気にしない！」

② 深呼吸

(例) 大きく息を吸って…呼吸を止めて  
…ゆっくり吐いて…



③ 心地よいイメージ

(例) 好きなことをイメージする、  
うまいっただ時を思い出す など



④ その場から離れる

(例) 「ごめんね。また後で話そう！」

⑤ 間を取る

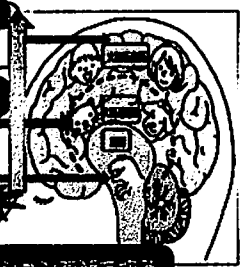
(例) ゆっくり10を数える。「1・2・3…」

### 8 脳の構造「キれる」とは？

3階 人間 大脳新皮質  
より良く生きるための脳


2階 哺乳類 大脳辺縁系  
生きる力を駆動する脳

1階 爬虫類 脳幹  
生命を維持する脳



「キれる」= どのコミュニケーションを断るかを  
判断は情動系で子どもと同じ世帯に立たない！

(中野三子, 2012)

V 自分も他人も大切にする 


★「自尊心を高めるスキル」  
イケてる自分に気づこう！

①自分の短所だなあ…と思う所を1~3つ書く。  
②ペアにリフレーミングしてもらう。  
③班のメンバーにリフレーミング後の性格を、順番に紹介してもらう。

英語で「自負・うぬぼれ」→Pride  
「自尊心」→Self-Esteem  
自分は(欠点も含め)自分で良いと思える感覚

④班で振り返り。

「自尊心」とは？  
「ありのままの自分を尊重し受け入れる」(気持ち)  
★肯定的な面(長所)＝自尊心を高める。  
★否定的な面(短所)＝自尊心を低める。  
(インストラクション)

「自尊心を高めるポイント」 

①自分の長所と短所を理解する。  
②短所も含め、自分は自分でいいと思える感覚を持つ。  
③「こうしていきたい」という目標を持つ。  
④自分を大切に思うように、友達も大切にしていく。


Q 話を聴いてどう思いましたか？(モデルの)

イケている自分探し～自分の自尊心に気づく～  
(リハーサル・仲間からのフィードバック)

①自分はこういうことで自尊心が高まる。〈書く〉→  
②〈発表〉メンバーからの感想→  
③どんな風に役立っていたか？→  
④教えてもらったことをどう感じたか？→

VI 1 「アサーション」とは何か？


・アサーション(assertion)=名詞「主張・断言」  
・アサーティブ(assertive)形容詞  
「断定的な・自己主張の強い」



○「自分も相手も大切にしたい自己表現」  
「自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べること」  
・日本語にするなら「さわやかな自己表現」


2 アサーションの基本  
「3つのタイプの自己表現」


①攻撃的(アグレッシブ)な自己表現  
→相手を抑えて、自分を通す。

・自分の気持ちを把握、自分を優先したい  
→言い分を通す、相手に命令する、操作する  
相手を軽視し、自分を押し通す 


・〈長期的弊害〉 一時的自己満足  
→ 後味が悪い、相手を無視、敬遠される  
孤独

②非主張的(ノンアサーティブ)  
→自分を抑えて、相手を立てる自己表現

○自分の気持ちが分からない、言わなくても分かっただけでいい、言い方が分からない  
→言わない、うまく言えないので伝わらない  
自分を軽視し、相手のいいなりになる  
〈長期的弊害〉  
○不快(欲求不満) → 怒りが溜まる → 相手を恨む、八つ当たりをする → キレる  
○忍耐する → 自分を賣める → うつ的 

③アサーティブ 

→ 自分も相手も大切に する

・自分の気持ちを把握、伝えてみようと思う、相手に答える用意がある  
・→率直に、素直に、その場にふさわしい方法で表現する、相手のYes, Noに耳を傾ける  
・→理解して話し合う、選択肢の探し合い、歩み寄る、相互尊重 

4 『ドラえもん』からアサーティブな表現を学ぶ

- Q1 次のア〜カの会話は「のび太」「しずかちゃん」「ジャイアン」の誰の言葉でしょうか？
- ア「そのマンガの本、おれに貸せ。貸さないとぶんなぐるぞ。」( )
- イ「ドラえもん、助けてよ。本当はね、ぼく…。」( )
- ウ「ごめんなさい。今日はピアノのおけいこがあるから遅くないの。明日ならだいじょうぶよ。」( )
- エ「いいおもちゅ。持ってるな。おれが使ってるからよこせ。」( )
- オ「うん、わかったよ。やればいいんでしょ？」( )
- カ「これからケーキを作るの。もし良かったら、いっしょに食べましょう。」( )
- Q2 どうして3人を区別できたのでしょうか？

A2「のび太」「ジャイアン」「しずかちゃん」の3人の違いは？

- ・「のび太」→はっきりしない言い方
  - ・「ジャイアン」→いばった言い方
  - ・「しずかちゃん」
- 自分のことも相手のことも大切に考えてははっきり言う言い方

5 アサーティブに伝える

- 「自己表現の権利」
- ・誰かが思ったことを伝えて良い。(伝えないと分からない)
  - ・「私」の意見、気持ちの表現の勧め
- あなたを主語にしない「私メッセージ」
- ・自尊感情を大切に(自分を大切な人間と考える)。
- 自尊感情がある人ほど他者を尊重できる。

VII 最後に

- Q2①あなたは行動を振り返ったりしますか？
- ②振り返るという行動についてどう思いますか？
- 振り返る(過去) → 今ここで(現在) → 結果予測(未来)
- メタ認知
- メタ認知とは認知を認知すること。人間が自分自身を認識する場合において、自分の思考や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること。

脳強化書

感情系脳番地は、死ぬまで成り続ける脳番地!

視覚を可視化

<主な参考文献>

【中学生・高校生のためのソーシャルスキルトレーニング】 藤田隆生 原田麻子編著(明治図書)2015

【10代を育てるソーシャルスキル教育】 藤田隆生 小林節子編(北谷出版)2009

【実践！ソーシャルスキル教育 中学校】 相川亮 佐藤正二編(国文文化)2006

【実践！ソーシャルスキル教育 小学校】 佐藤正二 相川亮編(国文文化)

【子どもの対人スキルレポートガイド 応用を促すSST】 小林正幸・西藤雅和編(金剛社)2007

【グループ体験による学習育成プログラム ソーシャルスキルとエンカウンターとの融合】 小学後編 菊村茂雄編著(国文文化)2001

【認知とアサーション】 平本典子・永崎達夫編著(金子出版)2002

【アサーション・トレーニング さわやかな「自己表現」のために】 藤田隆生 平本典子(金子出版)2009

【自尊 自分の気持ちを自分と「伝える」接近一人研究がラクになる自己カウンセリングのすすめ】 平本典子(PIPI)2007

【学校心理ハンドブック】 藤田隆生・石原裕紀・小野道子編(特許出版)2004

【アタマがみるみるシャープになる!! 脳の強化書】 藤田隆生(めと出版)2010

【キレイな子へのソーシャルスキル教育】 藤田隆生(巨匠の書出版)2007

【振り返りコントロールでできない子の理解と援助】 藤田隆生(金子出版)2004

【子どもの変化についての理解～子どもの発達に関する脳科学・心理学と特別支援教育の応用～】 藤田隆生(金子出版)2010

【思えないこと2】 アルボム・レスマナサーラ(リンク)2010

【思えない気持ち】 藤田隆生(ワイルド出版)2010



### 基礎的環境整備の8観点

- ▶ ネットワークの形成・連続性のある多様な学びの場の活用
- ▶ 専門性のある指導体制の確保
- ▶ 個別の教育支援計画や個別の指導計画の作成による指導
- ▶ 教材の確保
- ▶ 施設、設備の整備
- ▶ 専門性のある教員、指導員等の人的配置
- ▶ 個に応じた指導や学びの場の設定等による特別な指導
- ▶ 交流及び共同学習の推進
- + α
- ▶ (通常学級における授業のユニバーサルデザイン化)

### 教育における合理的配慮

(障害者の権利に関する条約 第2条)

- 障害のある子どもが、他の子どもと平等に「教育を受ける権利」を享有・行使するための配慮
- 学校の設置者及び学校が必要かつ適当な変更・調整を行うこと
- 障害のある子どもに対し、個別に必要とされるものの

### 合理的配慮の観点

- 1 教育内容・方法
  - 1-1 教育内容
    - 1-1-1 学習上または生活上の困難さを改善・克服するための配慮
    - 1-1-2 学習内容の変更・調整
  - 1-2 教育方法
    - 1-2-1 情報・コミュニケーションおよび教材の配慮
    - 1-2-2 学習機会や体験の確保
    - 1-2-3 心理面・健康面の配慮

### ディスレクシアとは

「失読症」 研究社新英和中辞典  
 「読み書き障害」 国立精神・神経センター 宇野 彰  
 英語圏の出現率 10～15%

- 全般的に読みや書くことが苦手
- 単語を音に分解したり、言葉の「音」と「文字」という記号をうまく対応させられない(SA⇒さ)
- 1音節1字対応のひらがなは読めても不規則な読み方をする漢字の読みは苦手(空⇒くう すら あく)

- 読み飛ばし、音の混合、逆読み、
- 置き換え、誤読などの症状が出る(クリニク⇒クリニック キッチン⇒チキン)
- 長い文章を正確に速く読むのが困難
- 書くのは読むのよりも困難さが残る
- 読みが不規則な英語の学習が困難
- 複雑な図形を覚えることが苦手
- 友達や先生の名前を想起できないなど、固有名詞を覚えられない
- 左右をよく間違える
- 黒板の文字を読み取り、書き写すのが苦手

### 一時記憶 転写性

▶ 何をやっているのか？次に何をするのか？  
 行動するとき、一時記憶しておくことができぬ  
 悪気がなくても、忘れてしまう

- 色々な物事に興味が移りやすい(転写性)

大切な指示は聴覚記憶+視覚情報

### 読む力が弱い

- ・キーワードを○で囲んだり、ペンで色付けをする
- ・段落の関係を図で表す
- ・選択肢を用意して、どれが主題か選ばせる
- ・漢字に読み仮名をふる
- ・音読がしやすいように文節ごとに区切れを入れる
- ・下敷きを上に置き、一行ずつずらすなどして、視線を固定する

### 書く力が弱い

- ・書く力よりも読む力が弱い場合は、読む練習を優先する
- ・鉛筆やコンパスなどは、使いやすいものを使う
- ・ノートはマス目の大きいものを使用する
- ・プリントやテキストに直接、書き込ませる
- ・文字を練習する際は、言葉による意味づけを行う
- ・漢字などは、大まかに合っていればよしとし、書き順も正確さを求めない
- ・作文は、短冊に一行ずつ思いついたことを書き、それを接続詞でつないでいく

### 聞く力が弱い

- ・目を合わせ注意を引きながら話す
- ・話に関連する絵や図を用意する
- ・ノートに順を追って指示内容を書く
- ・「この」「それ」「あそこ」「どちら」などの指示語はできるだけ使わない
- ・話した内容が理解できているか確認する
- ・短く、はっきり、ゆっくり話す
- ・指示は、「一指示一動作」
- ・メモを取らせる

### 話す力が弱い

- ・じっくり話を聞き、話そうとしていることを適切な言葉で言いかえていく
- ・「いつ」「誰が」「どこで」「どうした」などの質問を提示し、それに合わせて一つずつ話をさせる
- ・子どもが話した内容について、その基本を整理して確認する
- ・話し合いで不適切な発言をした際には、内容や状況について確認する

### 計算する力が弱い

- ・一度にたくさんの問題を出さない
- ・マス目のあるノートを使わせる
- ・繰り上がり、繰り下がりの数を書く場所を決めておく
- ・具体物や図を使い、計算の意味を示す
- ・「～多い」「分ける」「合わせる」「残り」などの言葉を理解させる
- ・文章題は、読みあげてから問題を解かせる
- ・問題の中で、キーワードに下線やマーカーで印をつける

### 推論する力が弱い

- ・言葉で説明を加える
- ・具体物を用意する
- ・スケジュールをなるべく詳しく伝えておく
- ・言うだけでなく、視覚的に伝える
- ・計算の手順や作文の課題は、パターン化し、その手順を教える



