

## SST（ソーシャルスキルトレーニング）

2018.11.17 埼玉定例会

### 1. 狭い意味の SST（ソーシャルスキルトレーニング）

ソーシャルスキルトレーニング（SST）とは、狭い意味では、自閉症やそのほか社会性に様々な課題を持つ人たちが、人との関わり方に関する適切なスキルを学ぶためのトレーニングを意味する。典型的には、教示→モデリング→リハーサル→フィードバックの手順を踏む。個別で行うこともあれば、集団で行う場合もある。

#### <例1>

##### 個別 SST

参加者：本人（晴くん）、父、母、姉、場所：家庭

課題：お友だちの遊びの輪に入れてもらう方法の練習

「いまから、お友だちが遊んでいるときに「入れて」と言って入れてもらう練習をするよ。パパとママとお姉ちゃんがやってみるから、見ててね。」（教示）

パパとママがサッカーボールのけり合いをしている。お姉ちゃんが大きい声で「いーれーて」という。パパとママが「いいよ」と言ってパパがお姉ちゃんにボールを蹴ってあげる。お姉ちゃんが蹴り合いに加わる。（モデリング）

「どう？晴くんもできるかな」「できる」「じゃあ、今度は晴くんの番だよ」

パパとママがボールをけり合う。晴くんが「入れて」という。パパとママが「いいよ」と言い、パパが晴くんにボールを蹴ってあげる。晴くんが蹴り合いに加わる（リハーサル）。

「すごいね。晴くん。上手にできたよ」（フィードバック）

#### <例2>

##### 集団 SST

参加者：先生、助手2人（A,B）、自閉症児（軽度。6～7才）6人、場所：民間 SST 教室

課題：相手に迷惑をかけたときの謝り方

「きょうは誰かに迷惑をかけたとき、どうしたらいいか、考えてみましょう。まず先生たちがやって見せるから、見ててね。」

「ここは学校の教室です。A君が勉強していたら、B君が走ってきました。」

A君が机で勉強している。B君が後ろから走ってきて、机に軽くあたってしまう。消しゴムが落ちる。A君が「あっ」という。しかしB君はそのまま走って行ってしまふ。

先生がみんなに問いかける。「いまの、どうかなあ」「だめー」「どうしてダメなのかわかる人」何人か手を挙げる。一人を指名する。「謝らないとだめ。」「そうだね。ほかには？」別の人が「消しゴムを拾ってあげる」「そうだね。じゃあ、誰かやってみてくれるかな。」はい、はい、と手が上がる。「はい、Sくん」

A君が机で勉強をしている。S君が後ろから走ってきて、机に軽く当たる。消しゴムが落ちる。S君は走るのをやめて、A君の机に戻り、「ごめんね」と言いながら消しゴムを拾う。

先生「これ、どうかなあ」みんな「いい！」先生「そうだね。ちゃんと謝って、消しゴムも拾ってあげたね。S君、上手だったね。皆も、もし学校でこんなことがあったら、S君みたいにできるかな。」「はい！」「できるー！」

<ソーシャルスキルトレーニング（狭義）の課題例>

| 初級（3～4才）  | 中級（5～6才）  | 上級（7才～）   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつされたら、目を見てあいさつを返す。</li> <li>・何かしてもらったら、「ありがとう」</li> <li>・迷惑をかけたら「ごめんね」</li> <li>・遊びに入れてほしいときは「いれて」</li> <li>・人のものを使いたい時は「貸して」</li> <li>・借りたものは「ありがとう」と言って返す。</li> <li>・「貸して」と言われたら「いいよ」と言って貸してあげる。</li> <li>・遊具を独り占めにしない。共有できる。共有できないものは代わりばんこ。</li> <li>・列（順番）を守る。</li> <li>・お友だちを押したり突いたりしない。</li> <li>・乱暴にされたら「やめて」という。</li> <li>・誰かが困っているときは手伝ってあげる。</li> <li>・誰かが邪魔でも押しのけない。「どいて」という。</li> <li>・遊びの誘いに応じる（タッチされたら追いかけるなど）。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分から目上の人にあいさつする。</li> <li>・目上の人とお友だちであいさつを使い分ける。</li> <li>・軽い迷惑は「ごめんね」、泣かせたときは泣き止むまで謝る。</li> <li>・お友だちがその場を離れても、その子の使っていたものにも手を出さない。</li> <li>・約束は守る。</li> <li>・手紙をもらったら、お返しする。</li> <li>・プレゼントをもらったら、お返しする。</li> <li>・作業を分担協力する。</li> <li>・会話のきっかけを作る（「何してんの?」「それかわいいね」）</li> <li>・泣いている子は慰めてあげる。</li> <li>・けんかをしても仲直りする。</li> <li>・負けても我慢する。</li> <li>・うそをつかない。</li> <li>・「バカ」とか「死ね」と言わない。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ずっと目を見たまましゃべらない。</li> <li>・近すぎない。</li> <li>・しつこくしない。</li> <li>・自分の好きなことばかりしゃべらない。</li> <li>・相手の好きな話題に合わせる。</li> <li>・会話を続ける。</li> <li>・相手の気持ちに共感する。</li> <li>・相手をほめる。</li> <li>・相手と自分の共通点を見つける（「いっしょだね」）</li> <li>・約束を守らない子もいる。</li> <li>・自分が好きでも相手が自分を好きじゃないときもある。</li> <li>・にこにこしていても裏で違うことを考えている人もいる。</li> <li>・からかわれても無視する。</li> <li>・「バカという奴こそバカだ」</li> <li>・腹が立ってきたら、その場を離れる。</li> <li>・人の悪口を言わない。</li> </ul> |

## 2. 広い意味の SST

ソーシャルスキルトレーニングは、広い意味では、社会性を養うための各種訓練を広く指す。

自閉症幼児のための ABA 早期療育では、健常児の集団の中に適応することを目標として、次のような各種の社会性訓練を実施する。

3才頃～(ABA を始めて半年から 1 年過ぎて、中級前半課題を習得し、健常児の集団に少しずつ入れ始めるころ)

### ピアトレーニング (個別)

お友だち (ピア) を家庭に招き、大人が仲立ちをして、一緒に遊んだり、会話をする練習をする。プレイデートともいう。一人のピアに固定せず、数か月ずつ、何人かのピアとの関わりを経験させる。

### スクールシャドー

幼稚園、保育園 (米国ならプリスクール) に、セラピストないし親 (ABA を理解し、子どもの状態を理解している大人) がシャドーとして付き添い、その場で集団適応を援助する。

### 幼稚園ごっこ (モックプリスクール)

健常児の幼稚園・保育園を想定した模擬訓練。つみき BOOK・つみきプログラムでは「サークルタイム」と呼んでいる。子どものほかに家族やセラピスト、健常のピアなどが生徒役になり、一人の大人が先生役になって、点呼や順番に並ぶ、工作など、幼稚園での活動の練習をする。

## 5 才頃～

### 学校ごっこ

幼稚園ごっこの小学校版。幼稚園年長～小 1 にかけて取り組むとよいだろう。幼稚園ごっこと共通の活動に加え、プリント学習、板書写しなど、小学校らしい活動が加わる。

### (1) ピアトレーニング (個別) の進め方

同年代のお友だちと、主に関わり遊びを通じてうまく付き合えるようになることが目的。

先に大人と関わり遊びの練習をしておき、できるようになった関わり遊びを、招待した健常のピア相手に遊べるよう、促す。大人がそばについて必要に応じてプロンプト&強化する。

最初は大人も入って三人で遊び、二人だけでも遊べそうだと判断したところで徐々に大人がフェードアウトしてもよいだろう。

### (2) 学校ごっこの進め方

できれば数人のピア (お友だち) を集める。ピアは健常児でも、軽度の障害を持つ子どもでもよい。兄弟児も可。子どもが確保できなければ、大人がピアを演じる。

大人一人が教師役、もう一人の大人がシャドーとして本人のそばにつく。

### <進行スケジュールの例>

#### 朝の会

朝のあいさつ

健康観察 (点呼)

日直が名札を配る

先生の話

プリント学習

算数

生活 (SST)

休憩

体育 ダンス、馬跳び、縄跳び

掃除

終わりの会