

## ソーシャルスキルトレーニング（SST）

2023. 3. 5 新潟定例会

藤坂龍司

### 1. ソーシャルスキルトレーニングとは

#### （1）ソーシャルスキルとは

ソーシャルスキル（社会的技能）とは、広い意味では、身辺自立なども含むが、ここでは「人とうまく付き合うためのスキル（対人関係スキル）」という狭い意味で用いる。

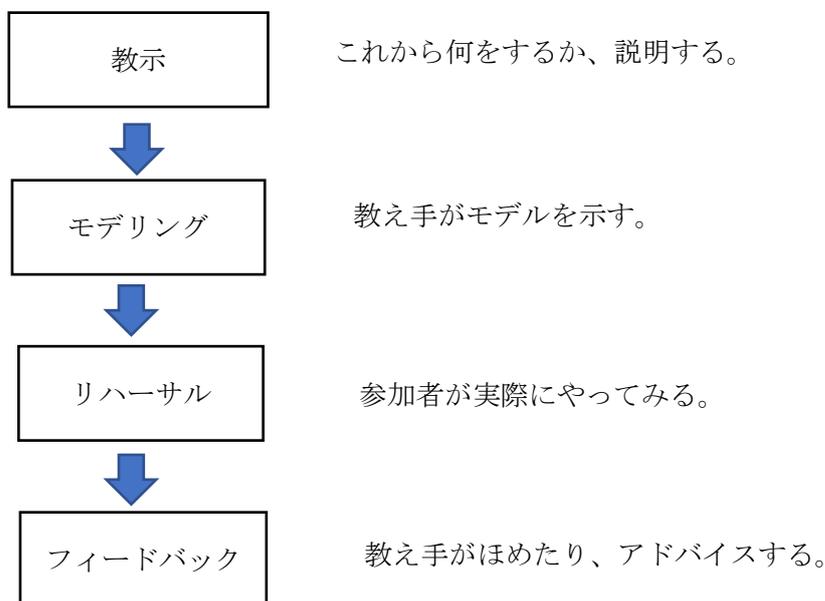
#### （2）ソーシャルスキルトレーニング（SST）とは

ソーシャルスキルを身につけるための訓練。発達障害児だけでなく、社会的スキルに問題のある様々な人たち（精神障害者、非行少年など）に対して用いられている。ここでは発達障害児向けのSSTに限定する。

### 2. 教え方

#### <基本的な方法>

模擬場面での練習が基本。できるだけ現実に近い場面で、本人に練習させるのがベスト。しかしそれができない場合は、人形を使ったり、絵本や紙芝居を使うこともやむを得ない。



#### <個別SSTと集団SST>

個別SST～一人の子ども（受け手）に対して実施する。

集団SST～学校のクラスなど、複数人の集団に対して実施する。

個別だとその子のニーズに合わせられるが、下手をすると自分の欠点が責められているように感じるかも。集団だと楽しくワイワイやれるし、自分だけに問題があると感じずに済むが、個々のニーズには合わせにくい。

### <実施上のポイント>

- ・よい例だけでなく、悪い例を先に見せると、わかりやすい。
- ・できないことから始めるのではなく、まずはできていることから始めて、自信をつけさせる。
- ・ダメ出しはせず、みんな「よかったよ」で終わる。
- ・なるべく楽しく学べる工夫を。

### 3. 何を教えるか

「つみき BOOK 下」のプログラム（一部改変）

#### （1）基礎編

- ①あいさつされたら、目を見てあいさつを返す。
- ②何かもらったり、助けられたら、目を見て「ありがとう」を言う。
- ③何か迷惑をかけたら、目を見て「ごめん」と謝る。
- ④相手の物を勝手に取らない。「貸して」と言う。
- ⑤列に並ぶときマナー（割り込まない。押さない。列を詰める）
- ⑥静かにする。
- ⑦お行儀良く座る。
- ⑧お友だちに話しかけられたら、返事をする。
- ⑨負けても我慢する。
- ⑩独り占めにしない。他の人と共有する。

#### （2）中級編

- ①自分からあいさつする。
- ②知らないうちに迷惑をかけない。
- ③占有関係の見極めと尊重

×お友だちがさっきまで使っていて、お友だちのそばにおいてあるものは勝手に取らない。「これ、使っていい？」と聞く。

○明らかにもうお友だちが使っていないもの、最初から誰も使っていないものは使ってよい。

#### ④適度な自己主張

お友だちが自分の物を取ったら、「ぼくのだよ」と言える。

#### ⑤手伝う

お友だちが重いものを持っていたら、手伝う。

#### ⑥同情する・助ける

例えばお友だちが転んだときは、「大丈夫？」と声をかける。ケガしていたら、先生のところに連れて行く。落とし物を拾って手渡す。

#### ⑦会話のマナー

目を見て話す、自分の興味のあることばかり話さない、相手の話を興味を持って聞く、など。

#### ⑧約束を守る。

#### ⑨けんかしても仲直りする。

#### ⑩やんわり断る。

### (3) 上級編

- ①一つしかないものを、相手に譲る。  
ブランコの順番など。逆に譲ってもらったら、早めに交代する。
- ②自分の自慢ばかりしない。
- ③人のことに関心を持つ。
- ④友達を大切にする。  
いつも仲間と一緒に遊ぶ、など。
- ⑤悪口を言わない。
- ⑥否定的なこと、失礼なことを言わない。
- ⑦慰める。
- ⑧弱い子にやさしくする。
- ⑨相手の不実を過度に気にしない。  
相手が約束を破っても、許す気持ちを持つ。
- ⑩周りに合わせる。空気を読む。  
周りがしんとしているときに、一人で騒がない。

### 4. 集団 SST の実施例

つみきの会、NOTIA では十数年前から、関西など各地で、会員のお子さんを対象にした集団 SST を実施している。つみきの会の SST は学校準備を第一の目的としているので、全体として小学校の教室活動を再現する形を取っている。

2013-2014 年度にかけて、私がリーダーとして行った関西地区の SST では、この学校活動の練習の中に、「生活の時間」と称して、狭い意味での SST (対人関係スキルの訓練) を組み込む形を取った。

毎回、テーマを決めて、私とセラピストが悪い例とよい例を見せる (モデリング)。悪い例を見せた時、子どもたちにどこが悪いかを考えさせて、言ってもらう。その後でよい例を見せる。その後、子どもたちに順番に、よい例をやってみてもらう (リハーサル)。よくできたら (できなくても)、みんなで拍手する (フィードバック)。

#### <2013 年度 SST テーマ>

##### 5月 あいさつ

- ×声をかけられたのに無視／○笑顔で「おはよう」
- ×よそ見してあいさつ／○相手を見てあいさつ

##### 6月 列に並ぶ

- ×順番を抜かす／○列の最後に並ぶ
- ・背の順に並ぶ (スタッフが見本を見せた後、子どもたちだけでやってみる)
- ×前の人が進んでもよそ見してて列を詰めない／○前の人が進んだら、前に詰める

##### 7月 ごめん→ビデオ

- ×お友だちの机に身体があたったのに、ごめんと言わずに立ち去る／○ごめんという。
- ×お友だちに後ろからぶつかってしまい、友だちが倒れて泣いているのに、ごめんと言っただけで行ってしまう／○その場にとどまって、「ごめんね。大丈夫」と声をかける

8月 ひとり占めしない→ビデオ

×一つしかないピストルを先にほかの子が取ったのに、奪おうとする／○先に取りられたのなら、あきらめて、指でっぼうで応戦する。

×段ボール電車を独り占めにして、お友だちが「乗せて」と言っても乗せない／○お友だちが「乗せて」と言ったら、乗せてあげて、一緒に遊ぶ。

9月 困った人を助ける+「ありがとう」

10月 「入れて」(遊びに加わる)

11月 「入れて」(再度)

12月 大きな声で言う→ビデオ

3月 話す役、聞く役