

26 ソーシャルスキルトレーニングの 理論と実際

石川芳子

1 到達目標

- (1) ソーシャルスキルトレーニングを学ぶ。
- (2) ソーシャルスキル教育を学ぶ。
- (3) ソーシャルスキルのアセスメントと基本的な指導技法を学ぶ。
- (4) 個別・集団におけるソーシャルスキル指導を学び，活用できるようにする。
- (5) 実際の事例を学ぶ。

【キーワード】

ソーシャルスキル，ソーシャルスキル教育，言語的教示，モデリング，行動リハーサル，ロールプレイ，フィードバック，定着化

2 ソーシャルスキルとは

(1) 定義

ソーシャルスキルの「ソーシャル」は、「対人的なこと」あるいは「人間関係に関すること」を意味し、「スキル」は知識や経験に裏打ちされた「技術」「技能」を意味する。したがって、心理学では、人間関係に関する知識や具体的な技術やコツを総称して、「ソーシャルスキル」と呼んでいる（相川,1996）。小林（1999）は、「人づきあいをうまくするための技術」と位置づけ、菊池（1988）は、「対人関係を円滑に進める具体的行動」と定義し、自転車のりが訓練でできるように、対人関係における行動も学習により可能になるとその特徴をあげている。

ソーシャルスキルには様々なものがある。「身辺自立」や「挨拶」などの基本的スキルから、問題解決のためのスキルや友情関係などのスキルまで幅広い。ソーシャルスキルの目的も、要求されるレベルも、準拠する社会集団によって異なり、社会的状況に応じて複数多岐にわたる下位目的が要求され、それぞれに対して複数のソーシャルスキルが存在する。このような概念の複雑さ、多様さに加え、この概念が登場してからの歴史も浅いため、いまだにソーシャルスキルの定義は確定していない。

(2) 歴史的背景と理論の流れ

ソーシャルスキルトレーニングは、対人不安の高い神経症の人を対象として開発された方法である。現在では、精神障害者の社会への復帰訓練や特別支援が必要な養護訓練、非行少年や犯罪者の矯正教育等広く用いられている。教育界では、アメリカやカナダを中心に、1980年代から活発に用いられるようになった。

(3) ソーシャルスキルの意義と有効性

子どもたちのソーシャルスキルが、なぜ稚拙になったのか。1970年代半ば頃からの社会の急激な変化に伴って、社会性を育む機会が損なわれてきたことが関連していると考えられ、ソーシャルスキルを一番獲得する児童期に、集団で遊ぶ機会が減少したと指摘されている。そのため、ソーシャルスキルを獲得する機会が貧困になり、子どものスキルが稚拙になってきたと言える。

これまで、ソーシャルスキルに関する研究においては、ソーシャルスキルが向上することによって、仲間からの社会的受容も良好になることや仲間との協調的な行動が増加することが報告されている(佐藤ら,1988)。また、ソーシャルスキルは、学校不適応と深い関係があり、児童のソーシャルスキルの向上が学級内での適応を良好にすると考えられる。

さらには、児童の学校でのストレス反応が、引っ込み思案や攻撃行動あるいは向社会的行動の不足、すなわちソーシャルスキルの不足と関連することも指摘されている(秋山ら,1995;戸ヶ崎,1995)。

ソーシャルスキルの不足は、「いじめ」や「不登校」、さらには学業成績などとも関連しており、縦断的な追跡調査の結果によると、将来の精神面での問題を招く契機にもなる。

また、小林(2000)は、ソーシャルスキル上の問題は、「集団不適応」を生み出しやすく、問題を示す子どものソーシャルスキルトレーニングも重要だが、周囲の子どもたちのソーシャルスキルを改善させることも同程度に必要である。そして、不登校やいじめ・いじめられ問題、学級崩壊などの現代の教育問題も、集団と個人の問題である。現代の教育問題の中心は、総じて子どもたち全体のソーシャルスキルが低下していることと関連すると考えられる。そのため、これらの教育問題を未然に防ぐためにも、ソーシャルスキル教育は、予防の第一段階に行くと、最も効果的で、効果も持続し、大いに役立つはずと述べている。

3 ソーシャルスキル教育

(1) 問題と背景

いじめ、不登校、キレル、学級崩壊といった学校に関わる問題の要因の一つとして児童の社会性の低下や対人関係の未熟さが指摘されている。近年、児童の生活環境や家庭環境は変化した。そのような変化による影響を受けて、児童の人間関係の形成や維持が全体として稚拙となり、対人関係の未熟な児童が増加してきているのではないかと考えられる。文部科学省委託研究の「キレル」子どもの成育歴に関する研究(2002)によれば、「キレル」子どもは、感情のコントロールができない、社会性が乏しい、対人関係がうまく結べ

ないなどの特質があり、対応の一つとして、自分の感情を言語化していくこと、仲間との集団遊び、コミュニケーション能力を高めていくこと、対人関係スキルを学ぶことの大切さをあげている。

ところで、近年、対人関係の改善や社会性を育むアプローチとして、「ソーシャルスキルトレーニング」や「ソーシャルスキル教育」という考え方が注目されるようになってきた（小林，相川,1999）。他の教科と同様に、人間関係も学習することにより学べるという考え方に基づいている。

従来、ともすると対人関係のまずさは、性格のゆがみなど個人的な要因からとらえられることが多かった。それだけに、「ソーシャルスキルは新しく学習すれば、あるいは改めて学習し直せば身に付くのだ」という考え方は、新しい指導上の視点である。

（２）ソーシャルスキル教育とは

ソーシャルスキル教育とは、心理療法で開発されたソーシャルスキルトレーニングの手法を、学校教育などの教育場面に応用していくことである。その目的は、子どもの学校生活の適応を支えると共に、将来、社会に出た時を見通して、対人関係上の問題を抱えないためのソーシャルスキルを育成することにある（小林，2000）。

（３）ソーシャルスキル教育で何を学ぶか

ソーシャルスキル教育を意図的・計画的に行うにあたり、子どもたちは「何を学ぶか」というと、相川（1999）は、以下の４点と考えている。

① 人間関係についての基本的な知識

友達の遊びに加えてもらうにはどうすればいいのか、仲直りするには何と云えばいいのか、目上の人にはどのように振る舞い、どのような言葉遣いをすべきかなど、適切な対人行動についての基本的な知識を教える。

② 他者の思考と感情の理解の仕方

他の人が何を考え（思考）、何を感じているのか（感情）理解できれば、他の人と適切に関係を開始でき、関係を維持することもできる。相手の言葉の理解の仕方、相手の表情や身振りから意図や隠されている感情を読み取る方法などを教える。

③ 自分の思考と感情の伝え方

自分の考えや思いを相手に伝えるためには、まず、自分がどんな要求を持ち、何を考え、どう感じているかをつかむ必要がある。次に、それを、その場の状況や雰囲気に合わせて、言葉や表情や身振りを使って伝えなければならない。これらについて教える。ただし、伝え方は知っているのに、実際の場面で感情のコントロールができなかったり、臆してしまったりして、うまく伝えられない子どもには、感情のコントロールの仕方を教え、実行できるような訓練も行う。

④ 人間関係の問題を解決する方法

人から誤解される、理不尽な要求を突きつけられる、こちらの思いどおりにことが運ばないなど、子どもたちは、このような人間関係上の様々なトラブルや葛藤にでくわす。これらの問題にどのように対処すべきか、その手段を豊富にもっていれば、実際の解決が容易になる。対人的な問題の解決法を教え、解決する能力を高める。

(4) ソーシャルスキル教育実践上の留意点

① 楽しい雰囲気の中で行う

くれぐれも教え込まない。ソーシャルスキル教育の目的は、「楽しく人とつきあう方法を学ぶ」ことである。例えば、導入では、「やってみたい」「楽しそうだ」と意欲を引き出す工夫をする。

② 学級の間人間関係が乱れている場合は個別対応から

学級内の人間関係が悪化している場合や混乱が起きている場合は、集団でソーシャルスキル教育を行うことには、慎重にしていく。いじめ問題や対人関係上のトラブルを抱えている集団には、ソーシャルスキル教育を行うのは難しい。この場合は、個別対応から入る。集団で行うソーシャルスキル教育は、予防のために行うものである。

③ 教師と子どもの関係が良好であること

教師と子どもとの関係がうまくいっていない状態では、ソーシャルスキル教育は難しい。子どもとの関係の改善を優先する。

④ 効果が上がらないときのチェックポイント

ソーシャルスキル教育を実施しても効果が上がらないときは、上記の①～③を吟味する。それ以外の場合で効果が見られないときは、次のポイントをチェックする。

- ・子どもの意欲の程度は？
- ・教えるスキルは実態にあっているか？
- ・用いるモデルは適切か？
- ・リハーサルは楽しい雰囲気か？
- ・フィードバックは適切か？

4 ソーシャルスキル指導

(1) ソーシャルスキルのアセスメント

ソーシャルスキルを教えるには、子どものソーシャルスキルの程度を把握しておく必要がある。ソーシャルスキルの訓練後に有効性を確認するためにも、アセスメントは必要である。自己評定と他者評定の2つに分けることができるが、いずれの方法も一長一短あり、目的に応じて、複数の方法を組み合わせて用いることが望ましい。

① 仲間からの評定

i ソシオメトリック・テスト

学級などの集団成員が互いにどのような感情を持っているのかに焦点を当てて、集団内の対人関係や地位を測定するものである。例えば、「このクラスで、一緒に遊びたい人を3人書いて下さい」と質問し、あげさせる方法である。仲間からの指名の程度が、ソーシャルスキルの程度を反映していると見なされる。

ii ゲス・フー・テスト

仲間評定法よりも、子どもの負担が軽いのがゲス・フー・テストである。例えば、「このクラスで、友達が一人で寂しそうなとき声をかけてあげる人は誰ですか」というように、具体的に表す行動特徴を記述して、当てはまる仲間を3名まで指名させる方法である。級友からの指名数を合計して、当人の評定得点とする。教育的配慮から、否定的な項目は、

避けなければならない。ただし、対象となる子どもが指名されるとは限らないので、対象者に的を絞った測定ができないという欠点がある。

iii 仲間評定法

クラス全員の名簿を子どもに与え、一人一人の友達をソーシャルスキルの観点から、評定させていく方法である。例えば、「友達が困っているとき助けてあげる」という質問に対して、「全然当てはまらない」から「とても当てはまる」までの5段階で、評定させる。ソーシャルスキルの項目が多いので、評定する子どもの負担が大きいため、信頼性が低くなる場合がある。

② 専門家による方法

i 評定尺度法

子どもの日常の言動をよく知る教師などが、信頼性と妥当性が確認されている評定尺度を用いて評定する方法である。

ii 自然観察法

教室や校庭など、子どもたちにとって自然な環境の中で、ソーシャルスキルの程度を直接観察する方法である。あらかじめ、観察すべき行動を操作的に定義し、チェックリストなどを用意しておく必要がある。

iii ロールプレイ法

模擬場面を提示し、そこでの対人関係を実際に演じさせ、その結果を一定の手続きに従って得点化し、ソーシャルスキルの程度を測る方法である。模擬場面としては、対人葛藤や主張性を要求される場面が用いられる。模擬場面の提示には、文章や言葉の他にビデオを用いたものもある。当人の反応はビデオカメラなどで記録されることが多い。

③ 自己評定法

i 自己評定尺度法

子どもが自分の行動傾向について解答する方法である。信頼性と妥当性が検討されているソーシャルスキルに関する自己評定用の尺度を用いる方法である。児童・生徒用のソーシャルスキル尺度なら、渡邊ら(2002)、庄司(1991)、嶋田ら(1996)、戸ヶ崎・坂野(1997)、戸ヶ崎ら(1997)などがある。自己評定の回答結果は、子どもの主観であり、回答結果と実際の状態が一致しないこともある。特に、行動レベルでは、回答が実際の行動を反映していないことがある。また、回答が事実の報告ではなく、「かくありたい」という願望の報告になることもある。

ii 自己監視法

日常の出来事を日記ふう記録させる方法。対人場面、例えば「断る」が生じた日にち、時間、相手、状況などを記録させる。多くの場合、ホームワークとして手渡す。この記録を分析してソーシャルスキルの程度を測定する。自己監視法は、自分の対人反応を日常的に見つめることになるので、トレーニング効果の般化を促す手段としても有効である。

(2) ソーシャルスキル指導の技法

① 言語的教示

言葉によって教えることである。対人行動の基本的な心構え、対人場面での具体的なふ

るまい方，対人関係の中で機能している社会的ルール等である。ここでは，なぜ教えようとするスキルが必要なのか，欠けているとどんな問題が起こるか，学ぶとどんなメリットがあるか，を理解させ十分に動機を高めていくことが必要である。

②モデリング

モデリングとは，教えようとするスキルのモデルを示し，それを観察させ，模倣させることである。モデルは，スキルの実行能力を持つ子どもにやってもらってもよい。また，写真やテレビ・ビデオの登場人物をモデルとしてもよい。モデルを示して，どこが適切なのか，話し合わせたりすることもある。モデリングの手法として，ロールプレイを用いることが多い。

③行動リハーサル

リハーサルとは，言語的教示やモデリングで示した適切なスキルを，子どもの頭の中，あるいは実際の行動で，何回も繰り返し反復させることである。言語リハーサルと行動リハーサルがある。行動リハーサルの有効な手段として，ロールプレイを用いることが多いが，「リハーサル」イコール「ロールプレイ」ではない。ロールプレイを実施する場合は，子どもたちにとって現実味のある，具体的な場面を想定する必要がある。また，同じ行動を，改善を加えながら繰り返し行わせることが重要である。

④フィードバック

フィードバックとは，言語的教示に従って実行した行動や，モデリングやリハーサルで示した行動に対して，適切である場合にはほめ，不適切である場合には修正を加えることである。フィードバックは，子どもたちがスキルを実行してみようとする動機を高める機能を果たす。子どもたちは，自分の行動がほめられれば，その行動を再度行い，積極的に身につけようとする。したがって，子どもたちの行動の中の肯定的な側面を見だし，それを強調したフィードバックを行うよう心がける必要がある。

⑤定着化（般化）

定着化とは，教えたスキルが日常場面で実践されるように促すことである（学術用語では「般化」）。そのために，言語的教示を与えたり，一定の目標を設定した課題を与える。具体的な手法としては，教えたスキルを機会あるごとに思い出させる，教えたスキルがどんな日常場面で使えるか考えさせる，ホームワークを出して対人行動を記録させるなど。

以上5つの方法は，互いに補完的關係にあるので，この順序にとらわれる必要はないが，一般的には，この順序で実施すると効率的である。

5 個別でのソーシャルスキル指導

（1）怒りやすい子，キレやすい子（攻撃性の高い子）

怒りの問題を扱うときに，感情のおさめ方，適切な怒り方の2つを教えることが大切である。「怒り（攻撃性）」は，不快感情の一種で，生後に獲得してきた部分が多い。

①「感情のコントロールができずにキレてしまう児童」の事例

i A児の様子

友達のちょっとした言動に敏感に反応し，イライラして大声を出したり，暴言を吐いた

り、暴力を振るったりした。

ii 支援の経過

初期段階：クラスの集団から離して空き部屋に連れて行く。落ち着いたら、じっくり話を聞く。A児の気持ちに寄り添う。

中期段階：A児がもっと落ち着ける場所探しをした。保健室が第二の居場所となった。保健室の先生と事前にA児への対応について打ち合わせをした（お手伝いをさせる等）。

後期（回復）段階：保健室にいろいろな子が来ると、A児は落ち着かなくなった。ある日、キレて暴れた時、図工の先生から「のこぎりで木を切ってみない？」と誘われ、図工が好きなA児は、木を切る事に没頭した。怒りがおさまらない時には、図工室で黙々と木を切っていた。木を切る作業を通して、少しずつ落ち着いた状態になった。そこで、A児の怒りをコントロールさせ、キレる状態を自己認知させるために、①深呼吸をする、②「怒りの温度計」を知る（怒りを数値化し、どの段階までなら、我慢できるか）、③自分で落ち着ける場所に移動する、④面と向かって言われたいことは、相手にしない等を教えた。そして、自分で一日を振り返らせ、自己コントロールが出来た時には、連絡帳に金シールを貼ることにした。

iii A児の変容

シール作戦や家庭での対応（A児の話をゆっくり聞く）が功を奏し、少しずつではあるが、大声を出したり、感情が乱れることが少なくなっていった。自分の気持ちを客観的に見られるようになり、大声を出す寸前にストップできるようになった。

（2）人付き合いの苦手な子（引っ込み思案な子）

非社会性の問題は目立たない。そのため、周囲にいる者は、問題を見逃しやすい。また、本人の受け取りと周囲の理解とが一致しないこともある。非社会性の問題があると、学校不適応の問題と結びつきやすい。この傾向は、年齢が上がるにつれて顕著になる。非社会性の問題をもつ子どもたちは、対人関係に不安と緊張を感じている。対人的な不安は、安心感をもった対人関係を繰り返し体験することによって解消されていく。子どもが、快適、安心と思う雰囲気の中で、全ての活動を行う必要がある。そのためには、相手の表情から、見たままのことを言葉にしていくことである。

6 集団に応じたソーシャルスキル

集団の状態に応じたソーシャルスキル

「ソーシャルスキル教育で子どもが変わる—小学校編—」では、12のスキルを基本のスキルと考えている。学級活動における人間関係の形成をねらいとして、実践可能である。学級編成替えの有無にかかわらず、4、5月に子どもたちは新しい人間関係を持ちたいと願う。「あいさつ」、「自己紹介」「仲間の誘い方」「仲間への入り方」などのスキルは仲間関係形成のためには、重要である。次に、関係を維持し、親密にしていくスキルは、「上手な聴き方」「質問する」スキルである。また、「あたたかい言葉かけ」「気持ちを分かち合える」などの共感的かわり合いは、親密な関係を結んでいく上でとくに重要である。

また、相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを伝える「主張性」のスキルは、「やさ

しい頼み方」「上手な断り方」「自分を大切にする」であり、協力関係の形成の上で必要なスキルである。学級活動向きのスキルは、「トラブルの解決策を考える」である。

7 実際の事例

(1) 学習場面

① 道徳授業での実践例

小学校学習指導要領解説第4章4節では、学習指導の多様な展開や工夫として、役割演技コミュニケーションを深める活動、感性や情操を育む体験、動作化や劇化の工夫等を取り入れ、道徳的価値の自覚を一層深めていくことが大切であると述べられている。

そこで、多様な展開や工夫の一つとして、ソーシャルスキル教育を取り入れた道徳の授業が考えられる。生活経験が乏しい子どもたちにとって、モデリングを示し、リハーサルで繰り返し練習させ、フィードバックを与えるという流れで行うソーシャルスキル教育は、疑似体験を通して自己の内面を揺さぶり、価値の自覚を深め、道徳的实践力につながると考えられる。

例えば、「思いやり」を扱う授業においては、展開で適切なスキルやロールプレイのやり方を示し、リハーサルでは、ロールプレイによる疑似体験を行う。そこで、相手の気持ちを大事にした適切なスキルを学ぶ。ロールプレイは、自己を振り返り、自分の行動を修正して、今後の行動の目標を持つよい機会となる。そこでの体験は、自己や他者の気持ちに気づいたり、共感したり、葛藤したりして、道徳的価値の自覚を深めていき、知識として知るから、体験として知ることへの変換を促す。

まとめの振り返りでは、自己を振り返らせて行動修正を促し、今後の行動目標を持たせて、日常生活への定着化を目指す。これは、道徳的実践の基盤ともなる道徳的实践力を育てることになり、即効性のある道徳を目指すことができる。しかし、あくまでも、多様な展開や工夫の一つである。

② 特別活動での実践例

「トラブルの解決策を考える」

人間関係の葛藤や衝突は避けられない。大切なのは、その解決策を考えつくことである。「何か他のやり方はないか」とできるだけ多くの解決策を考えて、それぞれの結果を予測し、相手にとっても自分にとってもよりよい解決策を選択できるようにする。

トラブルの解決法のステップ

ステップ1：問題の明確化

ステップ2：解決策を考える

ステップ3：解決策の決定

ステップ4：解決策の実行

ステップ5：解決策の実行と感情のコントロール

ステップ6：結果の検証

トラブルを解決する際の認知的な枠組みを子どもたちに持たせることが重要である（衝動的な子ども、攻撃的な子どもの怒りのコントロールにつながる）。

(2) 生活場面

学習したスキルを日常生活の場面で応用して行くことが大切である。そこで、定着化しやすいうように、学習したスキルを教室に掲示したり、帰りの会などで上手にスキルを使うことができたお友達を紹介したり、また、トラブルがあった場合に問題解決スキルを使えるよう支援したりしていくと子どもたちは意識的にスキルを遂行していくようになる。不適切な使い方の場合には、どうしたらよいか考えさせ、再実行させていく。繰り返しの中で、スキルが身についていくことになる。休み時間など外に遊びに行く時には、遊びの誘い方スキルや仲間への入り方スキルを使えるよう声かけをしていく。「あいさつ」は、人間関係の基本的なコミュニケーションスキルなので、積極的にモデリングを示していく事が大切である。

8 演習

(1) 「目、耳、心で聞こう」(上手な聞き方スキルを身に付ける)

① ねらい

- ・相手の話に関心を持ち、目、耳、心で上手に聞くことができる。
- ・聞くことの大切さを知り、日常生活の中に生かそうとする気持ちを持つ。

② 展開

児童の活動	指導上の留意点
1. 「目、耳、心で聞く」にはどうしたらよいか考える。	<ul style="list-style-type: none">・今までの自分の聞き方について気づかせるとともに、目、耳、心で上手に聞くことにはどうしたらよいかを考えさせる。・今まで、話していて嫌な気持ちになった聞き方があったか、あったとしたらどんな聞き方だったか、その時の気持ちはどうだったかを発表させる。・嫌な気持ちになった聞き方について、具体的な例を出させる。・話していて嫌な気持ちになった聞き方は、話し手をととても不愉快な気持ちにさせることを押さえる。・相手が気持ちよく話せる聞き方を考えさせ、発表させる。・目、耳、心での上手な聞き方の例を具体的にたくさん出させる。・「目、耳、心での聞き方」のスキルを確認する。<ul style="list-style-type: none">① 話す人を見ていた② うなずいたり、あいづちをうったりした③ 話す内容に興味をもって聞いていた④ 最後まで聞いていた⑤ 質問をした 等

<p>2. 「目，耳，心で聞こう」をお互いに体験し，チェックしあう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「目，耳，心で聞こう」のモデリングを示し関心をもたせる。（話し手，聞き手，観察者（可能なら）） ・「目，耳，心で聞こう」のモデリングから具体的なスキルやロールプレイのやり方が分かるようにする。 ・三人組になり，相手が気持ちよく話せる聞き方で友達の話を聞くようにさせる。（2分間）その後，役割を交代させる。 ・話し手が話しやすいように話題例を示す。 ・ふざけないように助言する。
<p>3. 学習のまとめをする。 感想を書く。</p> <p>友だちの発表を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・観察者，話し手には，聞き手のカードに聞き方がどうだったか記入させる。（2分間） ・話し手，聞き手，観察者の役は，どれも体験させる。 ・観察者には，非言語的な所にも目を向けさせて，良かった所をフィードバックさせる。 ・目，耳，心で聞く上手な聞き方をしてもらった時の気持ちよさに気づかせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の聞き方を振り返り感想を記入させる。 ・これからの行動のめあてを持たせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・友達の発表を聞きながら，日常生活へ生かしていこうとする気持ちを持たせる。

（2）「サイコロトーキング」（聞き方スキルの応用）

① ねらい

- ・友だちのことを知り，理解を深める。
- ・聞き方スキルを使い，友達の話を聞くことができる。

② 展開

児童の活動	指導上の留意点
1. ウォーミングアップとして、自己紹介握手をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しい雰囲気づくりをする。 ・ 友達に自分の好きなことを言って、お互いに「よろしく」の握手をする。 ・ 友達の表情をよく観察する。 ・ ルールの確認 ・ ふざけてやらない。友達のよいところを見つける。
2. 上手な聞き方を振り返り、二人組になり「そうだね、ゲーム」をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「上手な聞き方」をみんなで確認し、二人組で「そうだね、ゲーム」をする。友達の気持ちを考えた上手な聞き方で聞くようにする。
3. 班になり、「サイコロトーク」をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話し手は、サイコロの出た目の話をする。話がうまく出来ないときには、班の友達が質問をするようにする。 ・ 友達の話を最後まで、上手な聞き方で聞くようにさせる。
4. 今日の学習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気づいたことや思ったこと、考えたことなどを発表する。

(3) 「自分を表現しよう」

(自分を表現して、友だちとかかわるスキルのプログラム)

時	題材名	ねらい	主な活動
1	自分の感情を理解しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな感情があることに気づく。 ・ 自分の感情に快、不快があることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感情には、どんな感情があるかを話し合う。 ・ 学習シートに書く。 ・ 快を表わす感情、不快を表わす感情について話し合う。 ・ 感情の文章完成シートを書く。 ・ 振り返りをする。
2	自分の気持ちを伝えよう (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の気持ちを伝える方法を知り、よりよい方法に気付く。 ・ よりよい方法で、自分の気持ちを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな表現方法があることに気付く。 ① 攻撃的な言い方 ② ノン・アサーティブな言い方 ③ アサーティブな言い方 ・ いろいろな表現方法の中から、自分の気持ちを伝えるよりよい言い方を考える。 ・ 2人組でお互いに伝え合う。
3	自分の気持ちを伝えよう (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな場面で、自分の気持ちが正 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな場面で、自分の気持ちを伝える練習をする。(理由、代

		<p>確に伝えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちの伝え方を理解する。 	<p>案等を考える)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 遊びにさそう ② お願いをする ③ 断る <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手に伝えられなかった時には、その理由やどう伝えればよいかを考える。 ・ 振り返りシートに記入し、これからの生活に生かそうとする意欲を持たせる。
--	--	---	---

(4)「友だちの気持ちを理解しよう」

(友だちの気持ちを理解して、友だちとかかわるスキルのプログラム)

時	題材名	ねらい	主な活動
1	相手の気持ちを理解しよう (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 写真を見て、いろいろな感情があることに気づく。 ・ 悲しい気持ちやうれしい気持ち等を読み取る練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 写真を見て、どんな気持ちかを話し合う。また、その理由も考える。 ・ 相手の顔の表情等 (非言語的表現) から、相手の気持ちを理解する練習をする。 * 悲しい, うれしい, 楽しい, 怒っている ・ 振り返りをする。
2	相手の気持ちを理解しよう (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 写真を見て、相手の感情や気持ちを分かる。 ・ 非言語的表現から、相手の気持ちを読み取る練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回同様に写真を見て、相手の感情や気持ちを読み取る。その理由も考える。 ・ 相手の身振り、手振り、顔の表情等 (非言語的表現) から、相手の気持ちを理解する練習をする。 * 2人組でジェスチャーで伝え合う ・ 振り返りをする。
3	目, 耳, 心で聞こう	<ul style="list-style-type: none"> ・ 聞き手の姿勢や態度が、話し手の気持ちにどう影響するかを体験する。 ・ 話の聞き方の大切さを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4人組になり、いろいろな聞き方で聞く練習をする。(交代して行う) ① 目を合わさずに聞く ② 面倒くさそうに聞く ③ えらそうに聞く ④ 話す人を見て、うなずきながら聞く

		<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組で、上手な聞き方を考え、練習する。 ・ 聞き方チェックカードを書く。 ・ 振り返りシートに記入する。
--	--	---

《参考引用文献》

- 相川充・津村俊充（編）『社会的スキルと子どもの対人行動』誠心書房，1996
- 相川充著『人づきあいの技術 社会的スキルの心理学』サイエンス社，2000
- 相川充著『先生のためのソーシャルスキル』サイエンス社，2008
- 菊池章夫『思いやりを科学する』川島書店 1988
- 教育心理学年報 第45集 研修委員会企画シンポジウム2『道徳の時間を豊かにする — ソーシャルスキル教育との関連か—』
- 國分康孝監修・小林正幸・相川充編著『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる 小学校』図書文化，1999
- 小林正幸「ソーシャルスキル教育をどうやって身につけるか」児童心理,54,2000
- 小林正幸・橋本創一・松尾直博 編『教師のための学校カウンセリング』有斐閣アルマ 2008
- 文部科学省委託研究『キレる子どもの生育歴に関する研究』，2002
- 佐藤正二・佐藤容子・高山巖「拒否される子どもの社会的スキル」行動療法研究 ,13, 1988
- 佐藤正二・相川充 編『実践！ソーシャルスキル教育』図書文化，2005
- 佐藤正二・佐藤容子 編『学校におけるSST実践ガイド』金剛出版，2006
- 渡辺弥生著『講座サイコセラピー11 ソーシャルスキル・トレーニング』日本文化科学社，1996