

SST（ソーシャルスキルトレーニング）



R4.5.18 Happinesskids



合同会社サクスシェア
相談支援専門員 田中 聡



SST

(ソーシャルスキルトレーニング)
ファーストレベル研修会

フリーランス ナース & ソーシャルワーカー
土屋徹

Office夢風舎 tuchi-t@nifty.com

今一度、人付き合いを身につける手順 (ロールプレイに共通すること)

言って聞かせて
(教示)

させてみて
(リハーサル)

やって見せ
(お手本)



褒めてやらねば
(プラスのフィードバック)

- ①教えてもらって
- ②お手本を見て
- ③やってみて
- ④いい気持ちになって

↓
繰り返すことで

↓
身につく

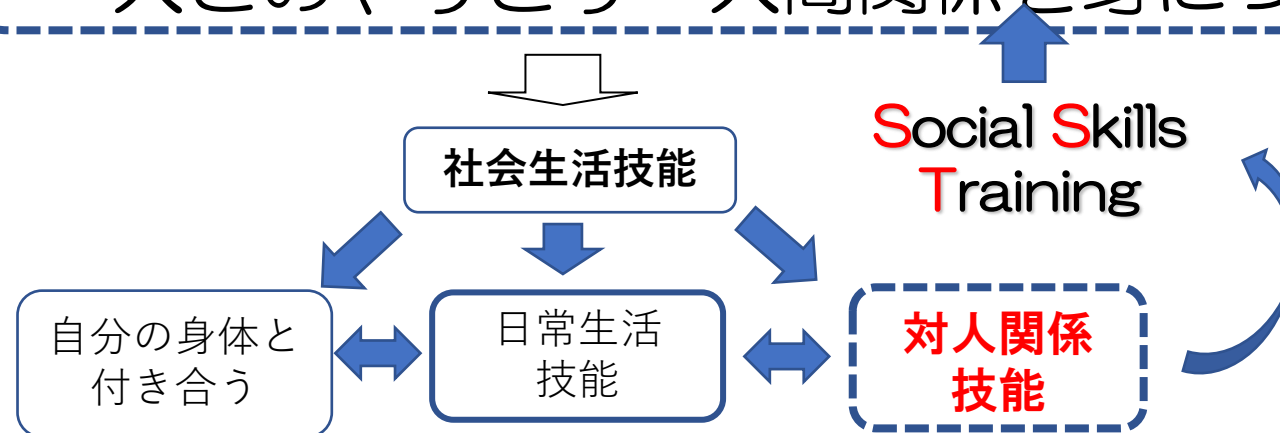
↓
定着する

人は動かじ

経験を重ねる取り組み

- ソーシャル(social)
⇒「社会的・対人的・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」 (経験を重ねる)
- 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 スキルとは？

- ・ 日常生活の中で出会う様々な問題や課題に、
自分で、創造的でしかも効果のある対処ができる能力
- ・ 対人関係や集団行動を上手に営んでいくための技能
(スキル) のことです。言い換えれば、対人場面において、
相手に適切に反応するために用いられる言語的・非言語的な
対人行動のこと

初級	中級	上級
1. あいさつ 2. 自分をわかってもらう 友達のことを知る 3. 上手な聞き方 4. 質問する	5. 仲間の誘い方 6. 仲間への入り方 7. あたたかい 言葉がけ 8. 気持ちをわかって働きかける	9. あたたかい 頼み方 10. 上手な断り方 11. 自分を大切にする 12. トラブルの 解決策を考える



雑談はどんな
ソーシャルスキルを
使うのでしょうか

※私たちは、
いくつかのスキルを重ねて人とやり取りをしています



〈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自分を大切に作る

「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。



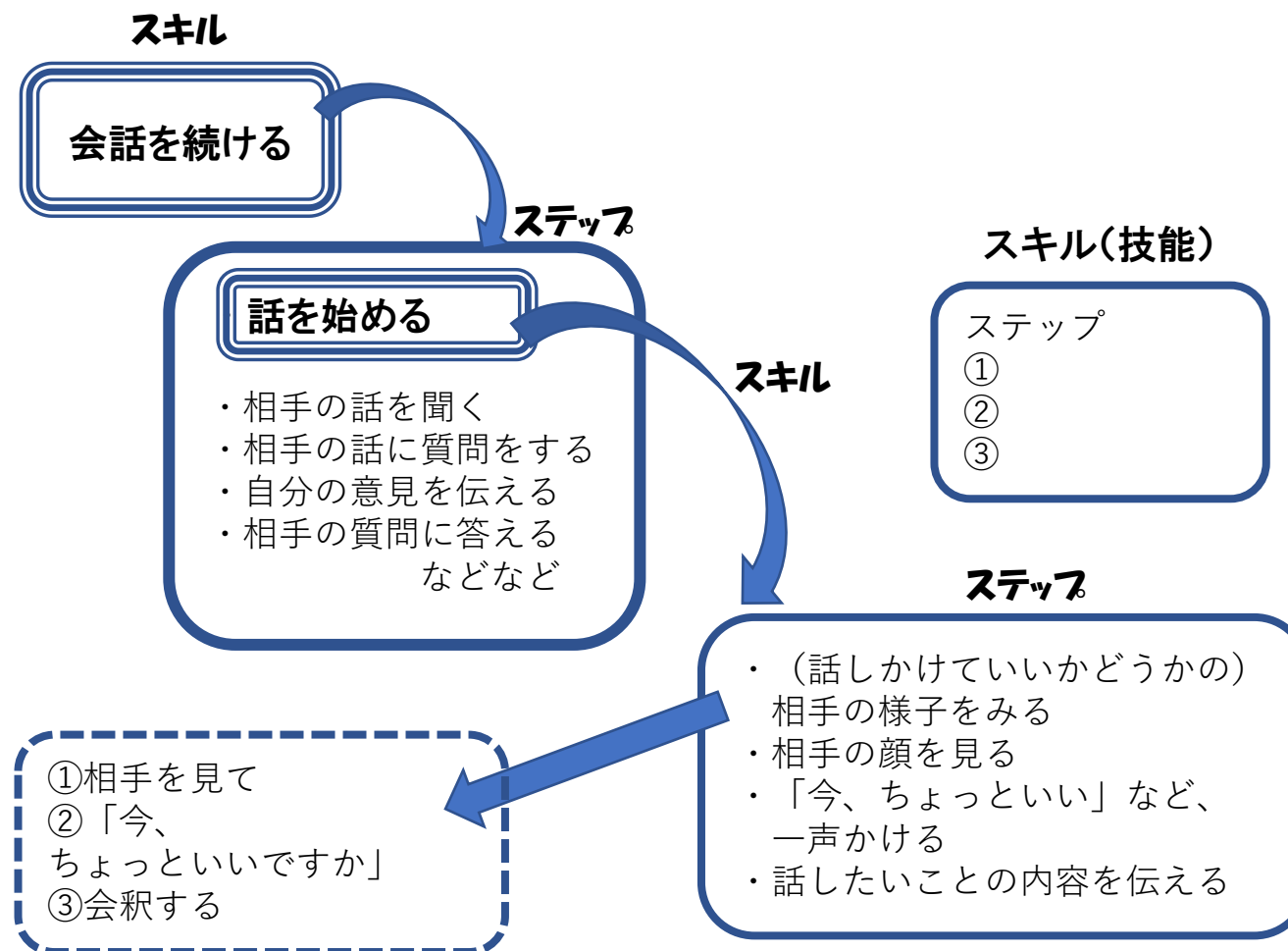
自分自身がもっともっと上手になりたい
ソーシャルスキルは何ですか？



SSTでは、スキル（技能）やステップ（段階・一步一步）を学習していきます。
では、スキルやステップとは何でしょうか？

スキルとは？

ステップ（段階）とは



具体的な言葉や立ち振る舞い

※「話を始める」をスキルとするか
ステップとするかは対象者のアセスメント次第です

人付き合い・コミュニケーション？



受信技能
(注意焦点付け訓練)

状況を受け止める
(場を読む)

認知

処理技能
(問題解決技能訓練)

その状況に応じた
①言葉・立ち振る舞いを考えて
③適切なことを決める

送信技能
(ロールプレイ)
(実技リハーサル)

言葉や振る舞いを使って
相手に伝える

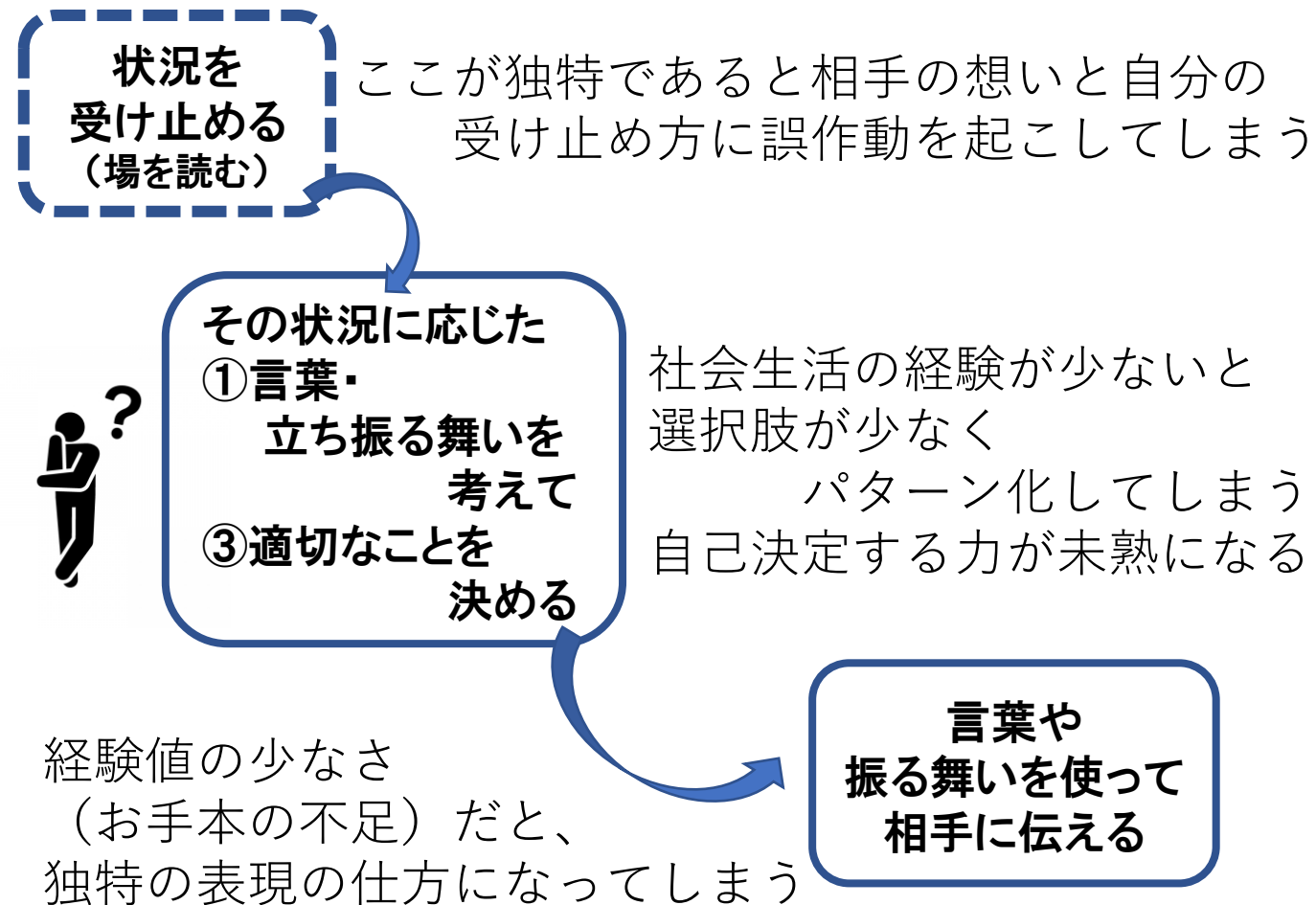
行動



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

『受信・処理・送信』のキャッチボール



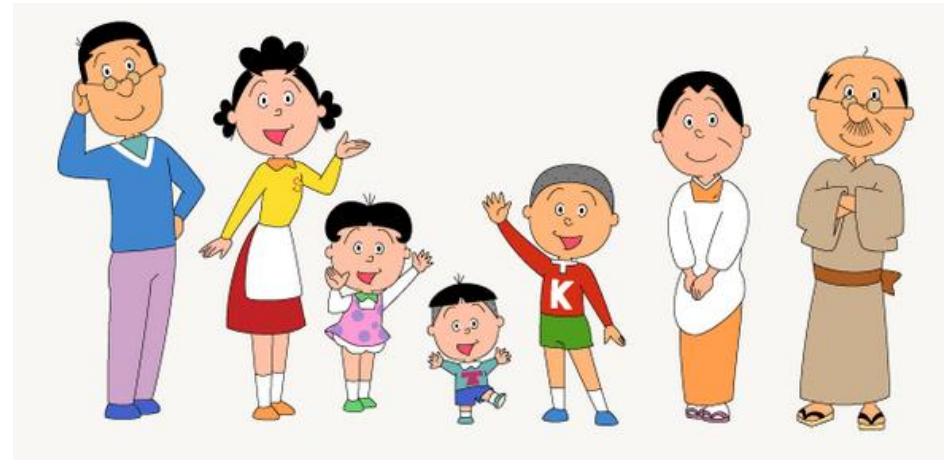
みんなが嫌な顔をしているにも関わらず 歌い続けるジャイアン

※表情を読む練習から始めてもいいかな。



ドラえもんに助けを求める以外の 方法が少ないのび太くん

人付き合いのコツを 身につける(獲得する)には

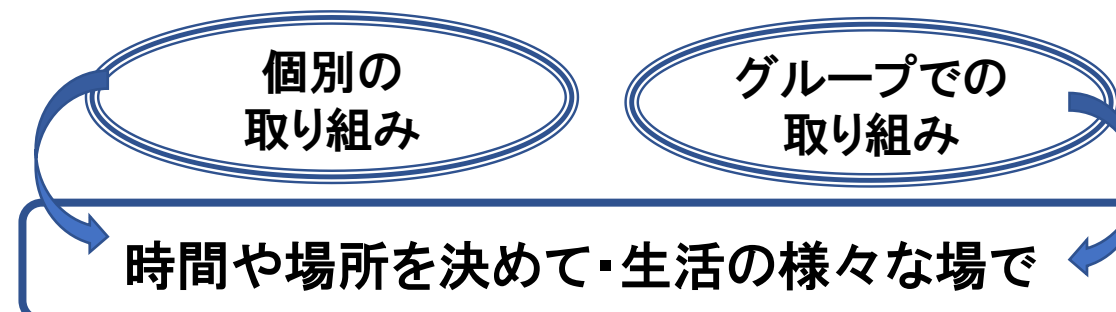


- 教えてもらう
- お手本を見る
(興味を持つ)
- やってみる
- いい気持ちになる
- 繰り返す
- 応用
- 言葉や絵・写真で伝える
- お手本を見せる
(興味をもってもらう)
- 本人にさせてみる
- ほめる・認める
- 反復
- 使える・定着する・活かせる

**教示
モデリング**

**リハーサル
フィードバック**

**反復学習
般化**



**※いつでもどこでも・
どんな時にでもSSTの発想が大切です。**

社会的学習理論の「5つの原理」

①モデリング

- ・マスタリーモデル（完璧モデル）
- ・コーピングモデル
（できるかもしれないと思える）

※焦点付けが大切

⇒主役にとって大切なモデルを提示をしましょう

- ・本人が興味を持ったものがお手本となります。



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です。
ポジティブなフィードバックをしましょう
（人によって強化の受け止め方は違います
⇒強化子・好子）

※やって楽しいと感じられる・お金などなど

- ・ **正の強化** ある行動のあとにその行動の結果として、価値があったり望みとなる物事（例：褒め言葉 お金の報酬など）を与えること

- ・ **負の強化** ある行動の後で、不快な刺激（例：批判、不安など）を取り除いたり減少させたりすること

※減ることよりも⇒増やすことが大切

社会的学習理論の「5つの原理」

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です。（要素を分解する）



④過剰学習

- ・ 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です。
（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とシェーピング
宿題は練習
⇒使うことが増える⇒自然にできるようになる



⑤般化



- ・ ある場面で獲得されたスキルを面でも使えるようになることです。
（実際にできた場面でできる・応用する）
- ・ 宿題の振り返り・派生する対処を学習
- ・ 「こういう場面で使えるよ。」
と具体的に伝えると、般化が広がります。

それ以外の場

練習を進める時の コツ・ポイント

対象者に応じた練習の仕方考えましょう

楽しく人間関係を身につけられたらいいかな
(ゲームなどを用いて)

**日常のプログラム
や
やり取りを工夫する**

グループは
厳しいかな
(個別の関わりで)



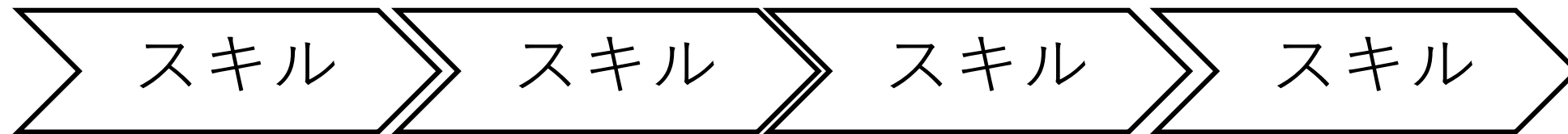
自分のやり方をさらに
スキルアップ
予行練習をしておこうかな
(基本訓練モデル)

手順や型を身につけて
いるのかな？
(ステップバイステップ)

具体的な言葉や振る舞いは
知っているのかな？
(ソーシャルスキル教育)

※100人いたら100通りの取り組みを

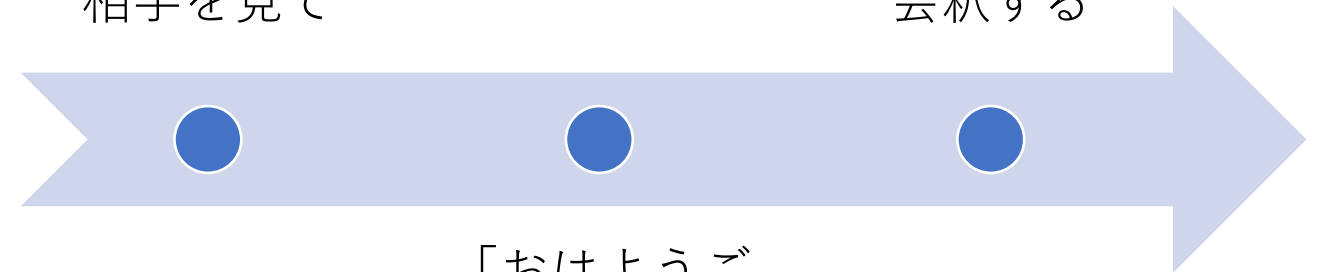
その人に合った教示の仕方①



シーンを練習するか、コマを練習するのか

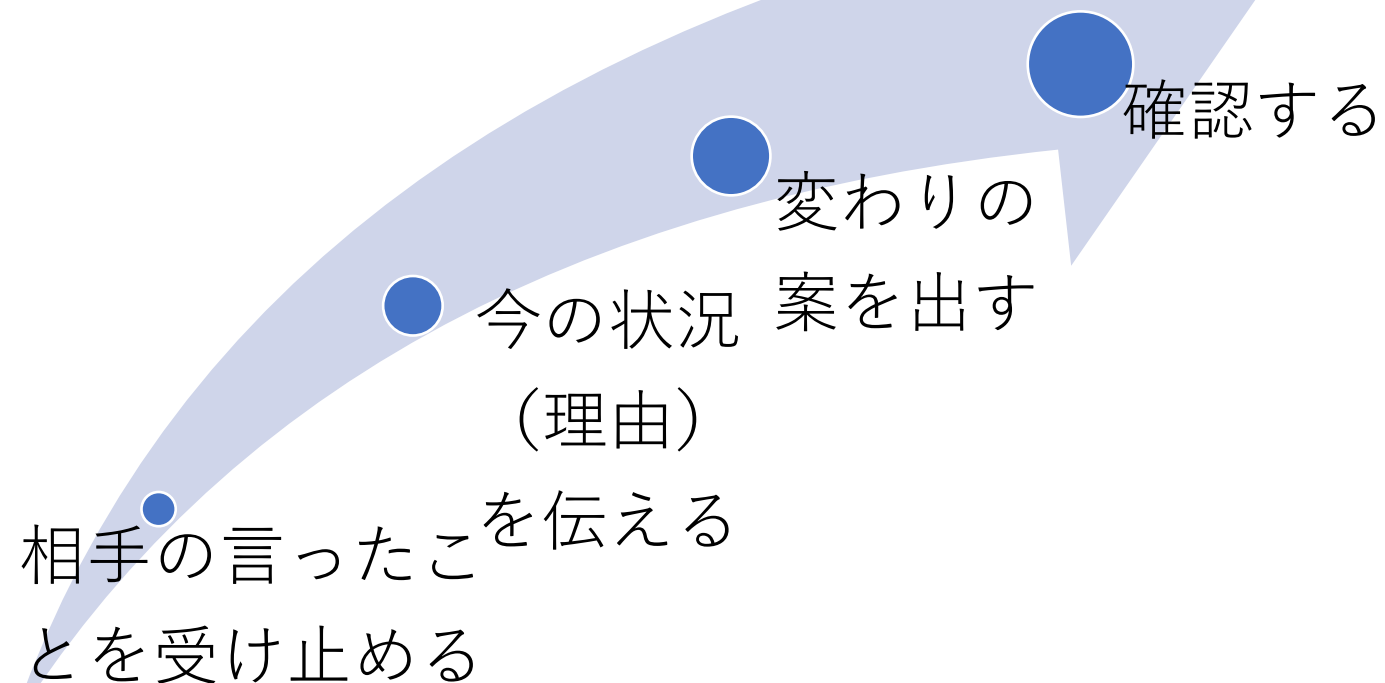
相手を見て

会釈する



「おはようご
ざいます」

手順(ステップ)を示す



セリフや動きを示す

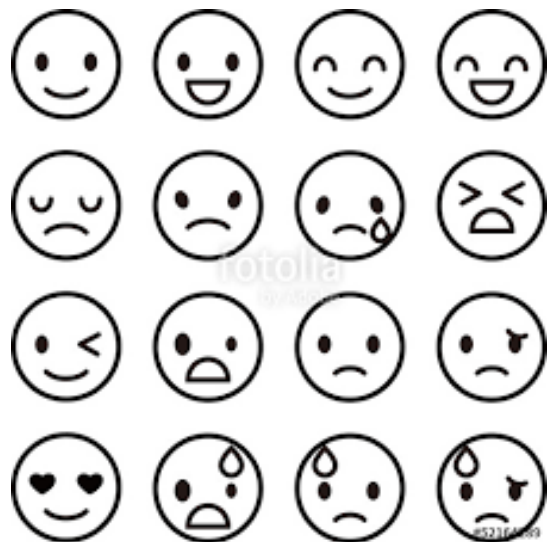


その人に合った教示の仕方②(板書の仕方)

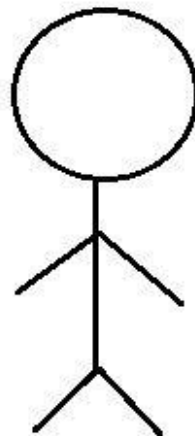
セリフや動き

- ①相手を見て
- ②笑顔で
- ③「おはようございます」
- ④会釈する

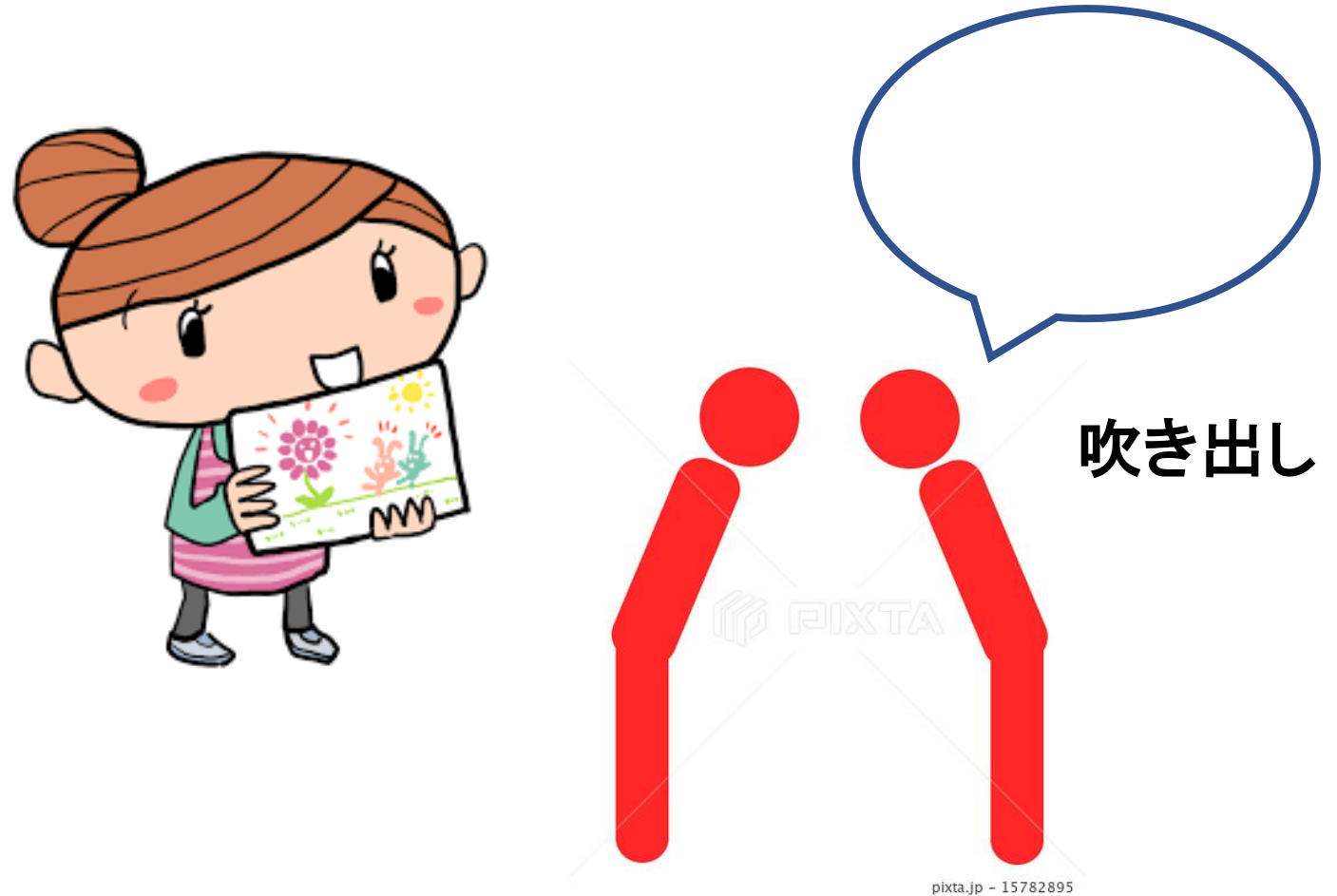
文字としての情報



表情

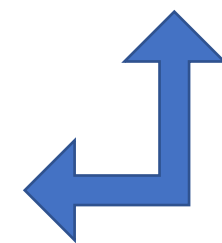


棒人間



※視覚優位・言語優位
聴覚優位という
特性を活かして

相手(受信者)が理解できないとか、受け入れることが難しい時は
もう一度自分たち(発信者)の伝え方を検証してみましょう



お手本を見ることで(モデリング)

ミラーニューロン (ものまね細胞、共感する細胞)

あくびを見てたら
あくびが出ちゃった



•他人の意図の理解:

他人の意図を理解して、次の行動を予測する機能

•共感:

他人の動作を見て、自分のことのように感じる機能

•模倣の獲得:

他人の行動を真似する機能を得ること

•言語:

言語を獲得する機能

•心の理論:

他人の心を推測する(感情を察する、目的や意図を見透かす、信念や疑いの心を感じ取る)機能

お手本で見ることを
言葉で発してもらう

お手本
(モデリング)
(興味を持つこと)

やってみる
(リハーサル)
(真似すること)

リハーサルでの工夫

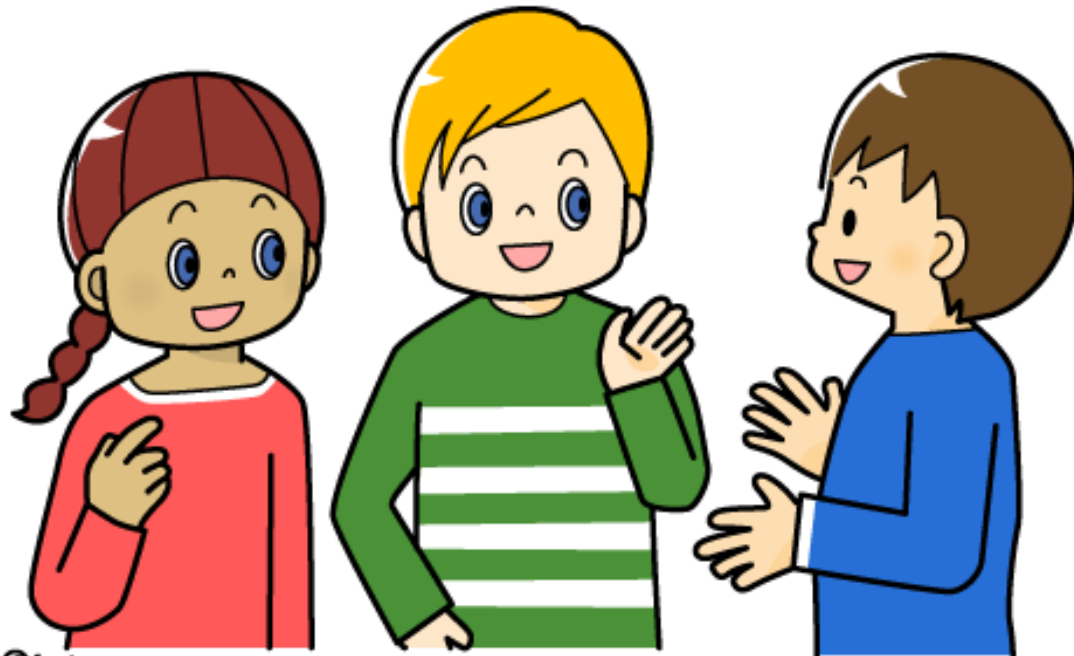
- 言葉と振る舞い(動き)を使って相手に伝えること。
(ついつい、言葉だけになってしまいがちです)



- もしもつまずいてしまったら・・・。

まずは、**動きからでもOK**です。

そのあとに**言葉**を加えてみましょう



※NVCがしっかりしていないと、
言語が棒読みのようになったりしてしまう。
※コミュニケーション力に問題があると、
人ではなくそのほかのモノに目がいって
しまうこともある。(目が合わないなど)

フィードバックでの工夫

練習した人が具体的に

『したこと・演じたこと』がわかること

- ※他のメンバーから、教示したことが出されるような質問をする。
- ※具体的にしたこと・言ったことが練習した人に伝わるようにする

練習したこと(型・セリフや動き)が
参加者全員が頭の中に入っていくこと

- 『拍手』だけが強化子ではありません。
- **強化子** (好子) はそれぞれ違います。

個々に合わせて取り組みましょう



基本訓練モデルでの ロールプレイの進め方

基本訓練モデル(リーダーモード)

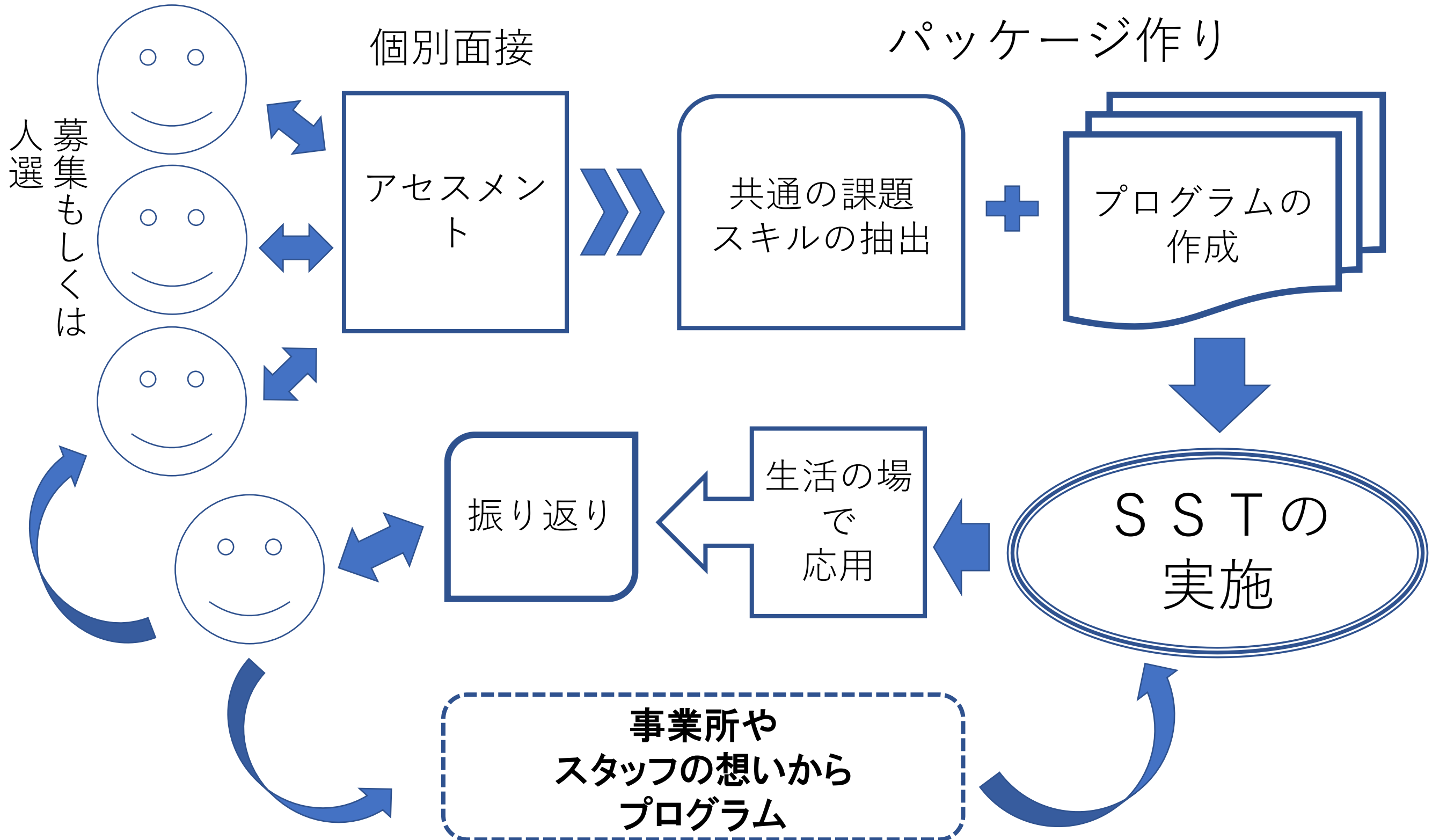
1. 練習したい場面を設定しましょう (相手・場所・状況etc)
2. まずは自分なりにチャレンジしてもらいましょう
3. よかった点・できていた点・
対応していた点をみんなに言ってもらいましょう
4. この場面で、自分自身がさらにどうしたいのか？
どんな風になれたらよいのか？をみんなに伝えてもらいましょう
5. その事について、どうすればよいのか(更に良くするには)を
みんなから出し合ってもらいましょう
6. 自分のやれそうなこと(チャレンジしたい事)を選んでもらいましょう
7. ‘お手本’を見せてもらい “まね(再チャレンジ)” してもらいましょう。
8. まねしたことをほめてもらいましょう(伝えてもらいましょう)
9. “今日練習したこと・これからどう活かしていくのか”
“どんな場面で応用できそうか”をみんなに伝えてもらって
終わりにしましょう(次回に報告をしてもらいましょう)

基本訓練モデルの板書の一例

練習したいこと	ここでこんな風になりたい ※思いつかないこともあります
場面 相手 状況 どこで だれと どんな時 具体的に 書きましょう	アイデア 言葉（セリフ）だけでなく、 立ち振る舞い（動き）も 出してもらいましょう ↓ 「おはよう」と言う＋手を振って +
良かった点・できていた点 取り組んでいた点 具体的に短く ↓ 良かった⇒○○と言っていた ⇒頭を下げた	絵も入れるとわかりやすくなります （視覚優位）

**ステップバイステップを用いた
ロールプレイの進め方**

ステップバイステップ方式 を用いたSSTの流れ



練習課題(プログラム)を作ってみましょう

- 参加者の決定・個別の面接（アセスメント）

- 共通の技能群を出し合う・技能の抽出

- グループにおける目標
（キャッチフレーズ・SSTの目標）

- カリキュラム・メニューの作成

- 技能群からスキルを組み立てていく
（カリキュラム・メニュー）回数も）

※ゴール

（スキルの例がない時は、自分たちで考えることもあります）

スキル獲得の意義とステップを考えましょう

練習するスキル

練習する意義

ステップ(手順)

①

②

③

④

ステップの
一つ一つに
対する説明
も考えておきましょう

参加者に有効な
ロールプレイの
場面も考えてきましょう

練習するスキル⇒相手の話を聞く

①SSTの導入(説明)

②練習するスキルの紹介・意義の明確化

③技能のステップの説明

(板書する⇒メンバーに使う場面等について聞く)

④ステップの確認

(一つ一つ説明する⇒やり取りする)

⑤お手本をリーダーが前で示す

(2つ見せる・バットスキルとグットスキル・弁別・**ありがちな例を入れよう**)

⑥一つ一つのスキルを使っていたのか

具体的にどのようにしたのかメンバーに確認してみる

⇒観察学習の確認

⇒相手にも「聞いてくれているって感覚はありますか？」と聞いてみる

⑦一人ずつ前に出てきてもらって、

目標を確認して それに関連した場面を設定する⇒ロールプレイ

(全員行う)

板書

1. 相手の方を見る
2. うなづく
3. あいづちをうつ
4. 復唱する
5. まとめて返す



一つ一つ説明する

個別の練習⑦ですること

- ・場面設定をしたらメンバーと確認しましょう
 - ・相手役はリーダー・コリーダーが行いましょう
 - ・1回目のロールプレイを行いましょう
 - ・メンバーからステップが出来ていたかのフィードバックをもらいましょう
 - ・本人に返して（本人に確認してみましょう）
 - ・もっと〇〇するとさらに良くなる』というアイディアをみんなで出しましょう
 - ※ステップが出来ていなかったら、そのステップを獲得するのが優先
 - ※さらに良くする点⇒まずはメンバーから・そしてリーダー
 - ※目標に向かった修正をかけていくのがリーダーのお仕事
 - ・状況に合ったアイディアを取り入れてもう一度ロールプレイをしてみましょう
 - ・終わったら、ステップをもう一度確認していきましょう（メンバーにも）
- ※「ステップ○の△はしていましたか？　なんて言っていた・行動していましたか」
- ・修正したロールプレイはどうだったかもメンバーに聞いてみましょう
 - ※良くなった点をリーダーが全体に伝えましょう
 - ・宿題の設定　①練習した場面+②スキルを使う場面を想定する・・・

ステップ・バイ・ステップ方式

(望ましい方向へ向かっていく)

参加者の決定
個別の面接
(アセスメント)



共通の技能群を出し合う
技能の抽出



グループの目標を立てる
カリキュラム・メニューの作成
技能群からスキルを組み立てていく

※参加者が、手順を追ってスキルを学習する

練習の進め方

1. スキルを学ぶ意義の解説
2. スキルのステップについての解説
3. 全体モデルの提示と振り返り
4. メンバーのロールプレイ
5. 正のフィードバックと修正のフィードバック
6. 追加のロールプレイ
7. 宿題設定

※5～6をそれぞれの参加者が順番に行ってゆく

4つの基礎的技能 (ベラック)

1. うれしい気持ちを伝える
2. 頼みごとをする
3. 他人の言うことに耳を傾ける
4. 不愉快な気持ちを伝える



これらはすべての人が
恩恵を受ける基礎的な技能
1→2→3→4の順番で
習得していくとよい。

つっち〜のコミュニケーション講座

- 今日練習するテーマを伝える
 - ①そのスキルを身に付けると良いこと
 - ②どのような場面があるか
 - ※土屋がバットスキルを見せる
 - ③どうしたらいいのかを考える
 - ④ステップを作ってみる（全体で確認する）
 - ※グッドスキルを見せる

☆2人組になって『場面を決めて』一人ずつ、練習する。一人終わったら、座ってほめほめタイム

☆新しい2人組を決めて『場面を決めて』一人ずつ、練習する。一人終わったら、座ってほめほめタイム

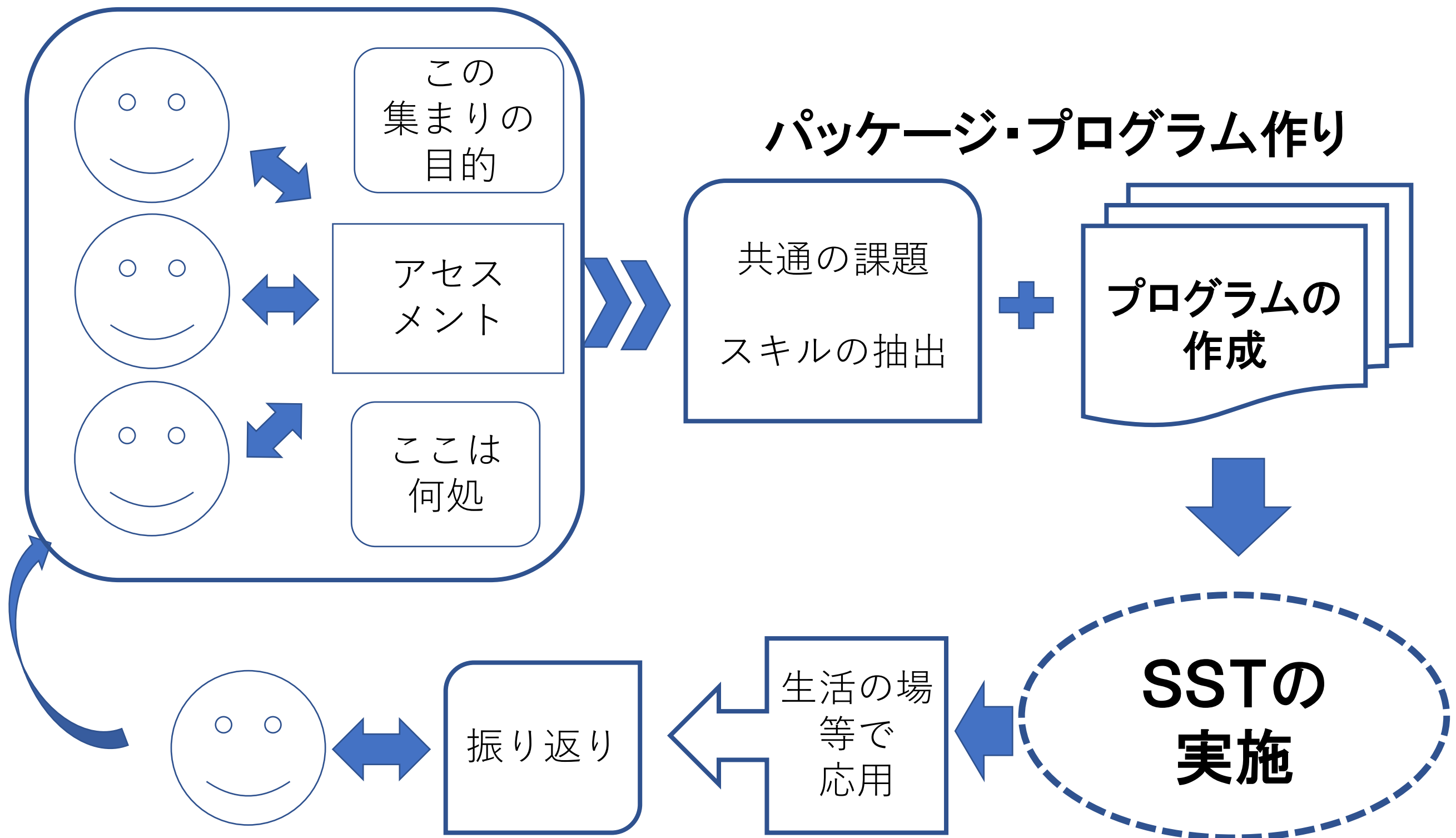
- ⑤グループで感想
- ⑦発表してもらって終わり

ステップバイステップ方式の板書の一例

練習するスキル	良かった点・できていた点・取り組んでいた点
スキルを獲得することの意義	具体的に短く ↓ 良かった⇒○○と言っていた ⇒頭を下げた
スキルを獲得すると良いことなど	もっと良くするためのアイデア 「おはよう」と言う＋手を振って + 絵も入れるとわかりやすくなります ↓ 言葉（セリフ）だけでなく、 立ち振る舞い（動き）も 出してもらいましょう
場面 相手 状況 どこで だれと どんな時 具体的に 書きましょう ※個々それぞれの場面	

ソーシャルスキル教育を用いた ロールプレイの進め方（一例）

ソーシャルスキル教育を行うときに



ソーシャルスキル教育方式での進め方①

(共通課題を全員で練習する・ステップバイステップを利用して)

- 練習すること(スキル)を伝えましょう
- このスキルを獲得すると
『どのような良いことがあるのか』
『どんなことに役立つのか』を
みんなで話しましょう
- 場面や相手・状況を作って示しましょう
(身につけてもらいたい具体的なスキルのステップを提示する)
- みんなでお手本を見て、まねしてみましょう
(お手本で示したことを、1人1人・2人組などでまねしてみましょう)
- 練習してどうだったのかを言い合いましょう

挨拶・断る
お願いする 等

時間等を
考慮しながら、
いくつかの場面を
行うこともあり

・練習してどうだったか
・グループ全体の感想

板書の例

練習すること(スキル) :

・ 場所(どこで)

言葉や動き(具体的に)

①

・ 相手(誰に)

②

③

・ 状況(どんな時)

④

基本訓練モデルの板書の一例

練習したいこと	ここでこんな風になりたい
場面 相手 状況	アイデア
良かった点・できていた点 取り組んでいた点	