

ソーシャルスキルトレーニング（SST）の実践方法

R8.9.10
なないろ

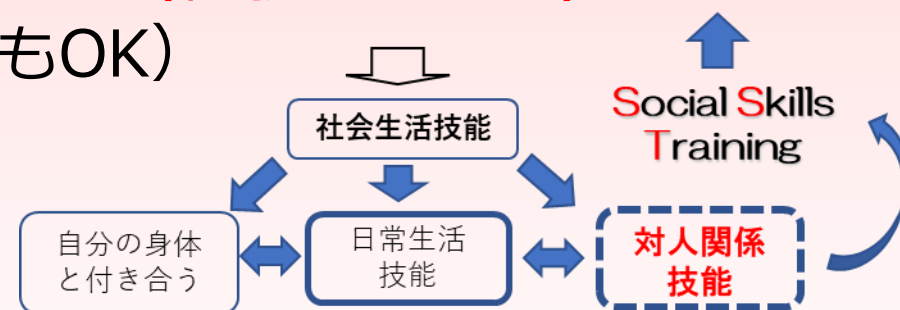


右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サックスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる

- ・ 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ます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

ソーシャルスキルトレーニングの考え方



ソーシャルスキルトレーニングの考え方

手順

教示

やり方を教える

モデリング

実際にやって手本を見せる

リハーサル

ロールプレイやゲームなどで実践的に練習する

フィードバック

できていること・できていないことを評価する

般化

日常生活の中で取り組む

ソーシャルスキルトレーニングの考え方

変換練習 —— 叱る言葉から、教える言葉へ

困っている行動 → 代わりにできるようになってほしいスキル

困っている行動

1 玩具をいきなり取る

欲しいものを言葉で頼む手段がない
→ 行動化（取りに行く）で手に入れる

2 負けると暴言・物を投げる

悔しさをそのまま声・態度・物で
ぶつけてしまう

3 会話にすぐ割り込む

自分の番を待ちきれない／順番の
感覚がまだ弱い

4 嫌なことで手が出てしまう

強い感情を、強い身体の動作で示
してしまう

5 遊ぼうと誘えず、一人でいる

仲間がほしい気持ちはあるのに、
声に出す型がない

身につけたいスキル

1 「これ貸して」と頼む

肩をポン → 「これ貸して、○○ちゃん、
何時までに返すね」と声に出す

2 「くやしい」と言葉にする

3 秒だけ黙って → 「くやしい」「つぎ頑
張る」のどちらか一言

3 手が拳がるまで待つ

3 手が拳がる型を入れ替える。途中で「あと
でね」と短く返す

4 「やめて」と静かに言う

声を低く、短く。「手を止めて」と言うよ
り「やめて」だけ短く

5 「いっしょにやろう」と声をかける

相手の名前を呼ぶ → いきなり遊びの
内容を言う、まで一連の流れ

ソーシャルスキルトレーニングの考え方

スキルを細かくする

「仲良くする」は大きすぎ
最後まで「目で見える動き」に分けることが
教示とリハーサルの出発点

LEVEL 1
抽象的な願望
仲良くする



LEVEL 2
スキルを絞る
あいさつの言葉かける



LEVEL 3

観察できる行動 —— 3つの項目に分解

- | | | | |
|-----------------|----------------|------------------|--------------|
| ① 近づく | ② 「こんにちは」と声に出す | ③ 目を合わせて | ④ 笑顔を添える |
| 相手の 1m
以内に移動 | はっきり・普通の声で | 相手の顔を
1～2 秒見る | 軽く口角を
上げる |

なぜ分ける？ 教える子どもと、確認する支援者、両方の解像度を上げるため

① モデリング

他者を観察し模倣するだけで行動を学習する（外的強化がなくても）

【3つの効果】

1 観察学習による行動獲得

- ・ モデルの行動を見て新しい行動を学習する

2 制止・脱制止

- ・ すでに学習していた行動を行わなくなる
- ・ しないようにしていた行動を行うようになる

3 反応促進

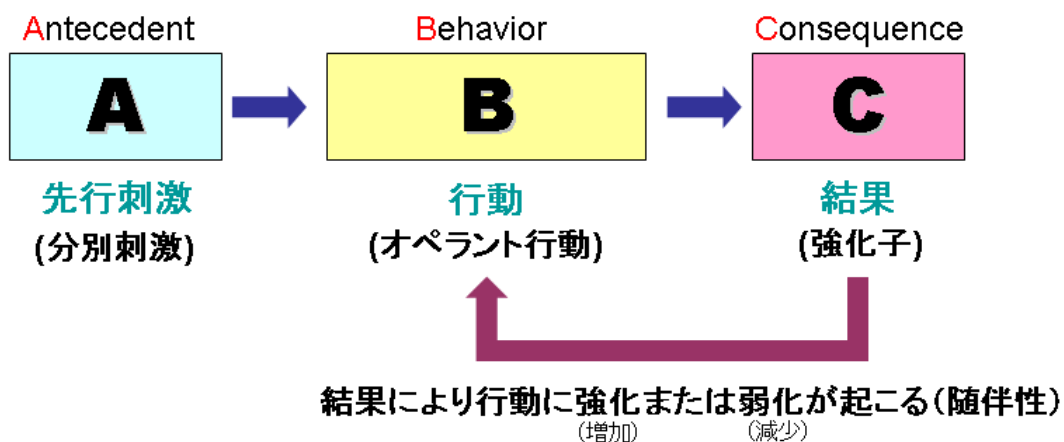
- ・ 学習していた行動がより頻繁に行われるようになる



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（強化子・好子）

三項随伴性(ABC分析)



	出現	消失
好子	強化	弱化
嫌子	弱化	強化

② 強化

【好子・強化子の種類】

- ・ 生得性好子（無条件）・・・生命維持に関する基本的欲求を充足
食べ物、飲み物、におい、味、睡眠、性的刺激 等
- ・ 習得性好子（条件性）・・・ごほうびであることを後の学習で身に付けた
タブレットでゲーム、お出かけ、買物、言語的賞賛 等
- ・ 般性好子・・・この強化子が別の強化子を得るために使用される
お金、ごほうびシール等
- ・ 社会的好子・・・人とのかわわりが強化子として機能した場合

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
- ・ 目標行動により似ている行動を次々と強化していく手続き



A : ひとつのスキルは、どのようなスキルから成り立っているのか？

B : ひとつのスキルは、どのようなスキルが身についてできるようになるのか？

③ 行動形成 シェーピング

スキルの成り立ち例

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

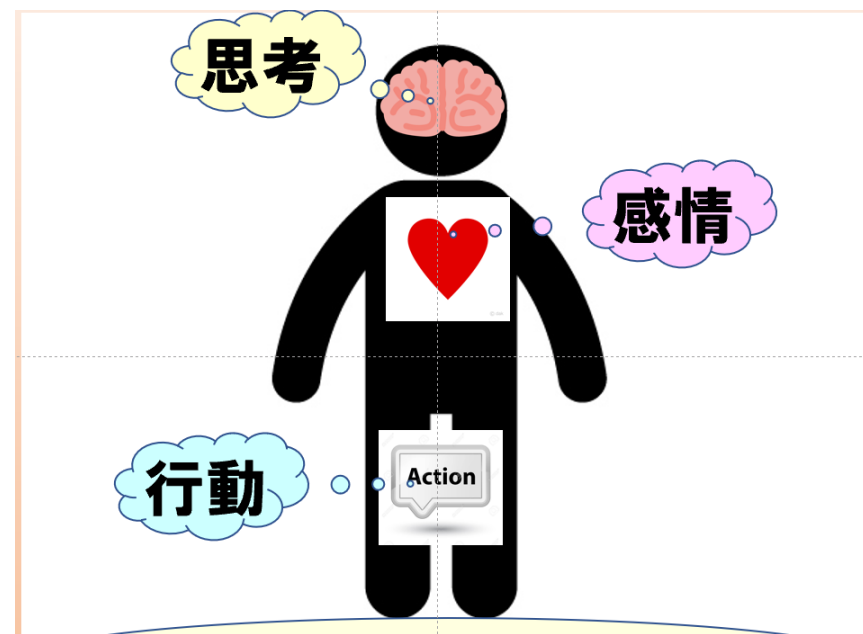
「話している人を見て聞く」「あいづちをうつ」「最後まで聞く」など、相手の話意識に向け、受け止めるスキル。

④ 過剰学習（反復学習）

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
(繰り返し練習する・意識してやることを繰り返えそう)

ロールプレイの繰り返し **(体験する)**
(実際の場面や状況を想定して、
役割を演じることで実践的なスキルを
学ぶ手法)

- 手順
- ・ 個人ごとの役割を決める
 - ・ 目的や場面を設定する
 - ・ フィードバックをする



⑤ 般化

ある場面で獲得されたスキルをそれ以外の場面でも使えるようになること
(実際の場面でできる・応用する)

習慣とは

十分に学習した行動や自動化された行動系列のうち、比較的特定の状況で生じ、時間がたつことで運動性の反射となり、動機付けや認知の影響を受けなくなり、意識的な意図をほとんど、あるいはまったく伴わずに実行されるもの。

習慣化の特徴

- ・ その行動をするのが当たり前に感じる。
その行動をしない方が気持ち悪いと、違和感を覚えることもある。
- ・ 意志の力が必要ない。無意識のうちにやっていることもある。
- ・ がんばらずにずっと継続できる。
むしろやめようと思っても、やめられない。

⑤ 般化

1. 続けること自体を目標にする（最重要）
2. 具体的かつ客観的な目標にする
3. 今すぐにはじめる
4. 極限までハードルを下げて簡単な目標にする
5. イレギュラーに対応するルールを作る
6. やるタイミングを具体的に決める
7. 別の習慣にくっつける
8. 毎日やる
9. 個人目標を持って楽しむ
10. 周囲に宣言する
11. だれかと一緒にやる
12. 習慣化できたら目標を再設定する
13. 自分につらい思いをさせない
14. 失敗するのが難しいほど小さく始める
15. 意志の力ではなく脳内物質の力を使う
16. 貼り出しでワーキングメモリをサポートする
17. 数字を記録する
18. 快感を見つけ大げさに感じる
19. 他人の力を借りる

ソーシャルスキルトレーニングの進め方



ソーシャルスキルトレーニングの進め方

教示

やり方を教える

モデリング

実際にやって手本を見せる

リハーサル

ロールプレイやゲームなどで実践的に練習する

フィードバック

できていること・できていないことを評価する

般化

日常生活の中で取り組む

トレーニングの目的などを伝える

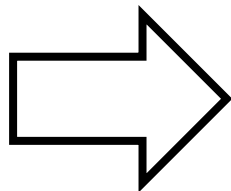
- このトレーニングがなぜ必要なのか？
- いつどのように練習するか？
- スキルが身につくとどのような効果・結果があるのか？
- 約束やルールはどのようなことが必要か？

※ **ウォーミングアップを重要視したい！（モチベーションは活動を成功させる重要なカギ）**

支援員「いまから〇〇やるよ～」



子ども「え～、やるの～・・・」



子ども「ねえ、〇〇させてよ～」



支援員「え～、どうしようかなあ～」(^-^;

ソーシャルスキルトレーニングの進め方

「何が見えるか、何が聞こえるか、数えられるか」を使って示す

① 教示 —— 何を、どうするかを伝える

「ちゃんとして」は伝わらない。目で見えて、声で聞こえて、数えられる行動まで下ろすのが、このステップの仕事です。

× BAD

抽象的・共感の届かない指示

子どもは「何をすればいいか」がわからない。注意しても続かない

- 1 「ちゃんとしなさい」
- 2 「優しくしてね」
- 3 「それはやめな」

⇒ 叱ることになる／行動に翻訳されない

○ GOOD

観察できる、具体的な行動

- 1 肩をポンとたたく
「これ貸して、○○ちゃん」と笑顔で言う
- 2 退屈なとき手を挙げる
指で合図、名前を呼ばれたら答える
- 3 やめるとき「やめて」と
声を低く短く、立ち位置を変える

⇒ 子どもも支援者も同じ行動として確認できる

例えば

- 
- ① 「〇〇の場面では、〇〇の行動をしましょう」とそのままマネできるよいモデルを見せる
 - ② 「〇〇のやり方と、〇〇のやり方があるけれどどちらがいいかな？」と選択できるモデルを見せる
 - ③ よくないモデルを見せて、改善点を指摘させながら、よいモデルと一緒に作る
 - ④ 「〇〇の場面では、どのようにしたらいいかな？」と考えさせながら一緒に作る

学年やレベルに応じて

ソーシャルスキルトレーニングの進め方

② モデリング —— 見本で示す

教えるだけでは不十分。**支援者が実際にやって見せる**方が、子どもは早く動きを汲み取る

【場面】B ちゃんがレゴブロックで遊んでいる。A くんもやりたくなってきた。

× 悪い見本 やっちゃダメなモデル

セリフ

「これは俺のだ！」といきなり
ブロックを取る

☹ 表情
目をむいて、唇を尖らせる

🔊 声
大きい・鋭い・一気に

⇒ B ちゃんは泣き、A くんは孤立。
次の日も同じことを繰り返す

○ 良い見本 真似してほしいモデル

セリフ

「これ貸して、○○ちゃん
何時までに返すね」

😊 表情
目を合わせて、軽く笑顔

🔊 声
普通の大きさ・明るく・はっきり

⇒ B ちゃんもうなずき、
その場で一緒に遊べる

さまざまなやり方が考えられます

- ・ ロールプレイ
- ・ 場面カード
- ・ ワークシート
- ・ プリント学習
- ・ ペープサート
- ・ VRを用いて動画で学習
- ・ ゲームや遊びを取り入れた活動

大切なポイント

- ・ 具体的な場面
- ・ 具体的な役割
- ・ 具体的なセリフの内容
- ・ 具体的な 表情

声のトーン

身振り手振りなど

ソーシャルスキルトレーニングの進め方

③ リハーサル —— 段階的に練習する

一気に「本番」でやらせるのは無理。

難易度を一段階ずつ上げていくことで、子どもは成功体験を積みめます。

安全度 HIGH ————— リアル度 LOW —————▶ リアル度 HIGH

STAGE 1

支援者と一緒に

1 対 1、安全な環境。
失敗してもすぐ言い直せる
最も確実な成功体験を積む場

難易度 ★☆☆☆

STAGE 2

仲の良い子と

気持ちに余裕が持てる相手。
「少しいつもよりリアル」
反応が返ってくる体験をする

難易度 ★★☆☆

STAGE 3

小集団で

2～4 人の聞き手。
複数の反応が返ってくる
観察している子も巻き込む

難易度 ★★★☆

STAGE 4

実場面で

自然発生場面。
練習した言葉が勝手に出る
SST の最終ゴール

難易度 ★★★★

急がない。1～3 の安全な段階を十分踏んでから 4 へ

- ・ よかったところをスタッフがみつけてほめる
(フィードバックでよさをみつけるスタッフの配置を)
 - ・ よかったところを子どもどうしてほめる
(全体で出し合うよりペアや3人組など少人数が言いやすい)
 - ・ よかったところを紙に書いて渡す
 - ・ ビデオ録画しておきよかった部分を見ながらコメントする
- ※ 実行したことが「きもちよかった」「またやろう」と思える強化を

ソーシャルスキルトレーニングの進め方

④ フィードバック —— 具体的に、ほめる

「よかったね」は子どもに届かない。**どこを・何を・どうよかったか**を、
言葉で指し示すのが、このステップの仕事

NG 例

「よかったね」

何がよかったのか不明
子どもは何を再現すればいいかわからないままになる

GOOD 例

「さっき『貸して』って言えたね」

「あれで B ちゃんも
嫌な顔せずに済んだよ」

良いフィードバックは、**4つの要素**できている

1

いつ

「さっき」
「さっきの練習で」

2

どこで

「B ちゃんに」
「机の前にいるとき」

3

何を

「『貸して』って言う」
「笑顔の声で」

4

どうなった

「嫌がらずに済んだよ！」

普段の生活の中で・・・

- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面をスタッフがみつけてほめる
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を子どもがみつけてスタッフに報告
- ・ 練習したスキルを使う場面をスタッフが意図的につくる

「この前やったよね」「おぼえているかな?」「やってみよう」など

- ・ チェックリストやアンケートによって自分で振り返る（意識の継続）
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を家族がみつけてほめる
- ・ 練習したスキルを子どもが使った場面を学校の先生がみつけてほめる

子どもがほめられる場面が増える = 自己肯定感の向上

ソーシャルスキルトレーニング実践



【単発集団編】

【連続編】

【単発個人編】

【コラボ編】

SST実践例 ①

【単発編】アセスメントの結果から多くの子どもたち対象に実施するSST

目的とするスキル : 相手の話を聞くスキル

スキルの要素分解 : 相手を見る 聞く姿勢をつくる うなづく あいづちをうつ

教示	・ 日ごろの話の聞き方の実態から課題を伝える ・ SSTをやることによって相手とのよい関係が進むことを伝える	
モデリング	支援者がよい話の聞き方のモデルを演じる → よかったことを話し合う（よい聞き方のポイントを掲示）	よいモデルは子どもも可
リハーサル	・ 3人組みになり（聞く人、話す人、観察する人）よい聞き方をロールプレイする	役割は交代して
フィードバック	・ 観察する人から聞き方のよかったところをコメントする （必要に応じて改善点があれば再度聞き方のロールプレイをする）	
般化	・ SST後、実際の利用の中でよい聞き方をしている子を その都度ほめる（全体＆個人）	

SST実践例 ②

【単発編】けんか後、謝ることができずにいる子どもに対するSST

目的とするスキル : 謝罪するスキル

スキルの要素分解 : 相手を呼び止める 呼び止めた理由を話す 相手の目（顔）を見る
謝罪のことばを言う（表情・声のトーン・身振り・話す内容）
相手に受け取ってもらったことができたかの確認 今後約束することを伝える

教示	・ SSTをやることの同意（動機付け） ・ 謝罪する設定の確認（謝罪する意味や必要性） ・ 謝罪する場面の具体化 （いつ どこで、だれが なにを どのように）	
モデリング	A：支援者が演じる謝るお手本をみる（完璧モデル） B：支援者が演じる謝る不完全見本をみて話し合う（不完全モデル）	よくないモデルを みて考える際は支 援者がやる
リハーサル	・ モデルを見た後、本人が実際に謝る場面を演じる	
フィードバック	・ 実際にやってみたりリハーサルに対して支援者がコメントする （やってよかったと思えるように 必要に応じて改善のチャレンジ）	
般化	・ 練習（トレーニング）のあと、実際に謝りに行く場面を設け、支援者が同行する。 ・ それ以降の場面で、謝ることができた際に評価する。	

SST実践例 ③

【連続編】子どもたちが落ち着かずトラブルがよく起こる場合のSST

目的とするスキル : ルール理解・尊守スキル 聞き取りスキル 自己の感情理解スキル

スキルの要素分解 : ルール理解・尊守 役割遂行 状況理解 聞き取り 表現 質問・回答
話し合い 会話 自己の感情理解 他者の感情理解 共感

教示	・日ごろの実態について子どもたちに伝える ・ゲームを楽しみながらスキルを学ぶことができることを伝える	
モデリング	スタッフがゲームの内容、ルールを説明し、やり方をモデリングする	
リハーサル	(1回目)「だるまさんがひろった」ゲームを楽しむ (2回目)「図形伝達」ゲームを楽しむ (3回目)「顔と気持ちのマッチング」ゲームを楽しむ	
フィードバック	それぞれのゲームで感じたことを意見交換する	
般化	ゲームで取り扱ったスキルを発揮していることを評価する	

活動と指導をコラボする絶好のモチベーション！

事前

- ・ 活動当日を迎えるまでの準備（制作や下調べなど）
- ・ **できるようにしておいてほしいことのSST**
- ・ 場所の確保や準備物の借用、購入予算などの事前準備

事中

- ・ 当日の活動の主な流れ
- ・ 役割分担
- ・ 準備するもの

事後

- ・ 活動後の振り返りをする場の設定
- ・ 活動の成果を発表する場の設定
- ・ 次の活動につながる、発展する方向性をさぐる

「鳥獣センターへ行こう」

事前

- ・ 集合の仕方を練習する
- ・ 公共の施設におけるマナーを学習する
- ・ 小グループで行動するためのルールをつくる

事中

- ・ 鳥獣センターにいる動物探しオリエンテーリング
- ・ 好きな乗り物を選んで乗る

事後

- ・ 撮影してきた写真をスライドで振り返る
- ・ 好きな動物の絵を描く
- ・ 事業所壁面飾りとして掲示

SST実践例 ④

【コラボ編】 イベント（活動）を成功させるために取り組むSST

目的とするスキル : 合図や時間で整列できるスキル 周りに迷惑をかけずに過ごすスキル

スキルの要素分解 : 合図で集合 時間で集合 整列 静かに歩く 展示物に丁寧に触れる

教示	・ 外出活動を楽しむ（成功）させることの大切さを伝える	楽しみである外出 が大きなモチベー ションとなる
モデリング	・ 合図によってきびきびと整然と集合するよいモデルをみる	
リハーサル	・ よいモデル通りに実際に集合して整列する練習をする 「集合や整列が上手にできるようになってから外出に行こうね！」	
フィードバック	モデル通りに集合、整列できている子をほめる	VTR録画してみん なでみるのもあり
般化	本番の外出活動に行った際、練習したスキルが活かされているか	

SST実践例の作成

15 分 SST モデル —— 上手な断り方

一気に 60 分やらない。**放デイの自由時間の中の 15 分**で、必要十分の SST を回すモデル

導入・2分	見本・3分	確認・2分	ロールプレイ・5分	振り返り・3分
STEP 1 導入 「これからお友達にやさしく断る練習をしよう」と短く伝える 場面設定と今日のゴールを明示する	STEP 2 見本 支援者が断る役・誘う役の両方を演じる 「悪い例 → 良い例」の順で見せる	STEP 3 確認 行動チェックリストを子どもたちが声に出して復唱する セリフ・ジェスチャー	STEP 4 —— メイン ロールプレイ ペア交代で 2~3 周する役（誘う／断る）を入れ替えて毎回違う言い回しを試してもよい 声が小さくても OK。 Try を重ねることが目的	STEP 5 振り返り うまくいったセリフを共有する 次回はどこで試すか？ を 1 つだけ決める