

# 「教師のためのソーシャルスキルトレーニング」

## 1 ソーシャルスキルトレーニングの意義

### (1) ソーシャルスキルとは

ソーシャルスキル (social skills) とは「人づきあい」のコツといった意味であり、円滑な対人関係を築き維持するために必要な知識、技能であり、学習できるものと考えられている。

ソーシャルスキルの基本的な考え方に、『未学習だからできない』、『誤学習だから適切にできない』という考え方がある。

**ア 未学習**…具体的にどのような行動をとればよいか分からない。だから学習すればよい。

**イ 誤学習**…不適切な形で身に付けてしまっている。だから適切な行動を再学習すればよい。

未学習や誤学習という考え方を踏まえ、ソーシャルスキルを身に付けるためのプログラムとして、ソーシャルスキルトレーニング (social skills training: S S T) がある。

### (2) 教師のためのソーシャルスキルについて

児童生徒との信頼関係を築くために、「思いのやりとり」を適切に行わなければならない教師にとって、次の観点から必要なスキルを考える必要がある。

#### ア 教師が児童生徒の思いを適切に受け入れる

教師が、児童生徒は何をどう考えているのか、どのように感じているのかを知ること。

#### イ 教師が児童生徒に自分の思いを適切に伝える

児童生徒に、教師は何をどう考えているのか、どのように感じているのかを知らせること。



## 2 教師のための四つの基本的なソーシャルスキル

### (1) 基本的な心構え：オープンマインドスキル

児童生徒に対して、心を開いて関わろうとする気持ちがあることを、言葉や行為で示すことである。話しやすい教師、近付きやすい教師という雰囲気を持示することが大切である。

#### ア 心に余裕がある雰囲気をつくる

#### イ 児童生徒についての評価や先入観は仮説だと考える

評価や先入観が、児童生徒の思いを受け止めるのを妨げることがある。評価や先入観が邪魔をして、児童生徒の話を最後まで聴くことができなくなったり、児童生徒の行動について偏った判断をしてしまったりする。

目指すべき姿は、児童生徒に対する評価や先入観を一切捨てるというような不可能に挑戦することではなく、「自分のもっている評価は一部分である」「自分のもっている先入観は正しいものではないかもしれない」という認識をもつことである。

### (2) 思いを受け取る：傾聴スキル

児童生徒に、話すきっかけや時間、空間を与え、聴き手に徹することである。身体全体で聴いているというメッセージを送ることが大切である。

#### ア 最後まで話を聴こうと自分に言い聞かせる

- ・話題を変えない、話題を取らない
- ・児童生徒の感情を否定しない
- ・時間の圧力をかけない

#### イ 児童生徒に心理的報酬（喜び、満足、安心、自尊心の向上）を与える

(3) 思いを伝える：「私」メッセージスキル

意味的主語を私にして、教師自身の考えや感情を表明する。

【「あなた(You)」メッセージ】	【「私(I)」メッセージ】
<p>・「あなた」が主語</p>	<p>・「私」が主語</p>
<p>【例】前の日に注意したのに、また忘れ物をした児童生徒に…</p>	
<p>A先生「また忘れたのか。何回言ったら分かるんだ。」</p>	<p>B先生「何回も忘れ物をすると、やる事が遅れてしまって心配だよ。」</p>
<p>★非難、否定、説教、指示と伝わる ★児童生徒に「先生は怒っている」ことが伝わり、本来言いたかったことが伝わりにくい。 ★児童生徒の反発と抵抗を生む →行動の変化はなかなか達成されない</p>	<p>☆否定された感がない（肯定的に伝わる） ☆伝えたいことが正確に伝わる。 ☆行動の結果に気付き、反省につながる。 →行動の変化につながる</p>



(4) 児童生徒の問題解決力を高める：コーチング会話スキル

児童生徒の中にある答えや能力を引き出すための関わり方のことである。指示的、指導的に関わるのではなく、児童生徒と一緒に考えることが大切である。

ア 一緒に考えていくことを前提にして、児童生徒に話をさせる（考えさせる）

【例】・「そのことについて一緒に考えよう」

・「どうしたの?」「何が問題なのかな?」「具体的に教えてくれる?」「そのことについてどう思う?」「どうなりたい?」など、会話に広がりのある質問をする。

※ 児童生徒が話し始めたら、傾聴スキルを使って、児童生徒の話を受容する。

イ 児童生徒自身が、自分のできることの中から自分で選び、行動するように関わる

【例】・「どんなことならできそう?」「これまでやってみたことは?」「その中で一番やってみたいと思えるものは?」「それをやってみたら、どんなことが起こりそう?」など

<p>【例】C子「先生、E子とけんかしちゃったんですけど、どうしよう…」</p>	
<p>A先生「そうか。早く仲直りしないとな。」</p>	<p>B先生「何があったんだい?」</p>
<p>C子「はい…」</p>	<p>(C子が説明をする)</p>
<p>A先生「で、どっちが悪いんだ。」</p>	<p>B先生「そうなんだ。それは心配だなあ。それで、どうしたいの?」</p>
<p>C子「だって、E子がわがままなんです。」</p>	<p>C子「仲直りしたいんです。」</p>
<p>A先生「しょうがないなあ。仲直りしたいんだったら、自分から話しかけてみるしかないだろ。」</p>	<p>B先生「よし、どうしたらよいか考えよう。どんなことならできそう?」</p>
<p>C子「はあ…」</p>	<p>(C子に話をさせる;一緒に考える)</p>
	<p>B先生「どうしてみようと思う?」</p>
	<p>C子「私からは謝りたくないから、そのままにしておきます(様子をみます)。」</p>
	<p>B先生「そうか。心配だから、三日後、どんな感じか教えてくれる?」</p>
	<p>C子「はい。」</p>

### 3 ソーシャルスキルを磨くには

ソーシャルスキルはあくまでも技能であり、技能を習得するには練習が必要である。四つの基本的なソーシャルスキルを、あらゆる場面で意識して使ってみることが大切である。



#### 「分かる」と「できる」は違う

『教師のためのソーシャルスキル』は技能なので、知っていても使えなければ意味がありません。まずは質より量です。どんどん使ってみましょう。そうすると量が質に変わる瞬間がやってきます。そうなった時が身に付いた時であり、自分が変わった時です。 Let's challenge!

#### 【参考】

茨城県教育研修センターHP →研究 →研究報告書 →平成23年度（動画付）  
→教育相談に関する研究 →教師のためのソーシャルスキルトレーニング