

2 ソーシャル・スキル・トレーニング

ソーシャル・スキル・トレーニングを始める前に

ア 概要

(ア) ねらい

ソーシャル・スキル・トレーニングを行う前に、誰に対するソーシャル・スキルを練習するのかを決めます。接する相手によって、ソーシャル・スキルが異なりますので、利用者にとって重要な人が誰なのかを特定しましょう。

(イ) 時間設定（15分）

① 動機づけ（5分）

ソーシャル・スキル・トレーニングを行う相手を特定する意義を理解し、動機づけを高めます。

② 練習するソーシャル・スキルを選択する（10分）

練習するソーシャル・スキルを選択していきます。

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、記録系のスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

イ トレーニングの進め方

(ア) 動機づけ (5分)

- このセッションのねらい、進め方を説明します。
- 練習する相手を特定する意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

(イ) 重要な他者の選択

- 練習する相手を特定する。

1	ソーシャル・スキル・トレーニングを始める前に	1
	<p>今のあなたの気持ちにもっとも大きな影響を与える、あなたにとって重要な人は誰ですか？ 重要な人とは、その人に何かあったらすごく動揺する人やその人の発言から影響を受ける人です (例：母親、友人、など)。</p> <p>普段接することの多い重要な人とのコミュニケーションを練習することによって、学んだスキル を普段の生活の中で使いやすくなったり、また、その人から良い反応が返ってくることで「またや ってみよう」「他の人と接する時にも使ってみよう」と思えるようになっていきます。</p> <p>より効果的な練習をするために、今のあなたにとって重要な人について考えてみましょう。 下の空欄に、今のあなたにとって重要な人を一人書いてください。</p> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 30px; margin: 10px auto;"></div>	<p>これから行うソーシャル・スキル・ トレーニングでは、あなたにとって重 要な人とのコミュニケーションの練習 をしていきます。</p> <p>あなたにとって重要な人を特定する ことが、ここでの目的ですので一緒に 考えていきましょう。</p> <p>★利用者がイメージしにくい場合 は、例えば、実施者が考える重要 な人の例を、理由を付けながら説 明するなど工夫する。</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">【1、2分考える時間を取ります。】</div>
2	<p>★重要な人とのコミュニケーションを練習してみましょう。</p> <p>★重要な人とのコミュニケーションに自信ができたなら、現在関わりのある人の中で、コミュニケー ションを上手くしていきたい人との練習をしてみましょう。</p>	2

1	ソーシャル・スキル・トレーニングを始める前に	1
	<p>今のあなたの気持ちにもっとも大きな影響を与える、あなたにとって重要な人は誰ですか？ 重要な人とは、その人に何かあったらすごく動揺する人やその人の発言から影響を受ける人です (例：母親、友人、など)。</p> <p>普段接することの多い重要な人とのコミュニケーションを練習することによって、学んだスキル を普段の生活の中で使いやすくなったり、また、その人から良い反応が返ってくることで「またや ってみよう」「他の人と接する時にも使ってみよう」と思えるようになっていきます。</p> <p>より効果的な練習をするために、今のあなたにとって重要な人について考えてみましょう。 下の空欄に、今のあなたにとって重要な人を一人書いてください。</p> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 30px; margin: 10px auto;"></div>	<p>これから行うソーシャル・スキル・ トレーニングでは、あなたにとって重 要な人とのコミュニケーションの練習 をしていきます。</p> <p>あなたにとって重要な人を特定する ことが、ここでの目的ですので一緒に 考えていきましょう。</p> <p>★利用者がイメージしにくい場合 は、例えば、実施者が考える重要 な人の例を、理由を付けながら説 明するなど工夫する。</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">【1、2分考える時間を取ります。】</div>
2	<p>★重要な人とのコミュニケーションを練習してみましょう。</p> <p>★重要な人とのコミュニケーションに自信ができたなら、現在関わりのある人の中で、コミュニケー ションを上手くしていきたい人との練習をしてみましょう。</p>	2

P30

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、自身の重要な人とのコミュニケーションを練習する重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？
- 利用者は、自身の重要な人を特定できましたか？
- 利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？
- 利用者が考える時間を確保しましたか？

(ウ) 練習するソーシャル・スキルを選択（10分）

- 重要な人とのコミュニケーションにおいて、困ったり、自信のないことについて考える。
- これから練習したいスキルを選ぶ。

1

どんなことに困ったり、自信がなかったりしますか？

コミュニケーションの基礎

2

- 表情を豊かにしたい。⇒「1言葉以外のコミュニケーション（P32へ）」
- 話をしたいけど、どう話しかけたらいいのかわからない⇒「2会話を始める（P37へ）」
- 人の話を聴くのが面倒、疲れる⇒「3上手な話の聴き方（P45へ）」

基本編

- 気持ちの良いコミュニケーションをとりたい。⇒「4あたたかい言葉かけ（P53へ）」
- 感謝の気持ちを伝えたいけど、恥ずかしくて言えない
⇒「5感謝の気持ちを伝える（P61へ）」
- 言いたいことがなかなか言えない⇒「6自分の思いを伝える（P69へ）」
- 謝りたいけど、謝り方がわからない⇒「7謝る（P77へ）」
- 怒りを感じたときに、押さえ込んでストレスになる／
怒りをぶつけて相手とうまくいかない⇒「8怒りをコントロールする（P85へ）」
- お願いしたいことがあるけど、どう言ったらいいのかわからない
⇒「9頼みごとをする（P93へ）」
- 断り方がわからない。断ると嫌われたりしないか心配
⇒「10頼まれごとを断る（P101へ）」

応用編

- 雑談が苦手。何を話したらいいのかわからない⇒「11日常的な会話をする（P109へ）」
- 敬語の使い方を知りたい⇒「12敬語を使う（P117へ）」

3

今のあなたにとって重要な人とのコミュニケーションにおいて役に立つスキルを選びましょう！

役立つスキルに✓を記入	プログラム名
	1 言葉以外のコミュニケーション
	2 会話を始める
	3 上手な話の聴き方
	4 あたたかい言葉かけ
	5 感謝の気持ちを伝える
	6 自分の思いを伝える
	7 謝る
	8 怒りをコントロールする
	9 頼みごとをする
	10 頼まれごとを断る
	11 日常的な会話をする
	12 敬語を使う

P31

1

重要な人とのコミュニケーションにおいて、困ったり、自信のないことについて、考えてみましょう。

【2、3分考える時間を取ります。】

★利用者がイメージしにくい場合は、実施者が、「コミュニケーションの基礎」や「基本編」の項目を意識して、イメージを引き出してあげても良い。

2

重要な人とのコミュニケーションは、ここに書いてある内容について練習することができます。

【「コミュニケーションの基礎」から「応用編」まで、順番に解説をしましょう。】

3

ここに書いたことを参考に、これから練習したいスキルを選び、チェックを入れてください。

練習するスキルとしては、

- ①現時点で実行する機会が少ない
- ②基本的なソーシャル・スキル
- ③身につけると使う機会が多い
- ④実行することであなたにとってメリットがある

という基準を満たすスキルが望ましいです。

これから、1つずつ練習していきましょう。

★「コミュニケーションの基礎」から「基本編」、「応用編」へと順番に実施することができるが、利用者の状況に応じて、柔軟に対応することを心掛ける。

★利用者が適切に選んでいるか、必要に応じて助言する。

【3分ほど考える時間を取ります。】

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、①現時点で実行する機会が少ない、②基本的なソーシャル・スキル、③身に付けると使う機会が多い、④実行することであなたにとってメリットがある、という基準を満たすスキルを見つけられましたか？

☐利用者は、選んだスキルを練習することへの動機づけが高まっていますか？