

2019年 12月 25日(水)

# SST

(ソーシャルスキルトレーニング)

一般社団法人 こころ相談研修センター  
代表理事 杉下 味香

# SST

Social Skills Training(ソーシャルスキルトレーニング)

社会生活や対人関係を営んでいくために必要とされる技能

＜上記を学ぶための指導技法＞

- ・教示:言葉や絵で直接教える
- ・モデリング:見て学ぶ
- ・リハーサル:やってみる
- ・フィードバック:振り返る
- ・般化:どんな場でもできるようになる

# 指導技法の例

- ・内容【投げるものを見て、何かをあてる】
- ・ねらい【よく見る、注意集中、手加減】
- ・準備物【ティッシュ、コップ、ハンカチ等】
- ・流れ

支援員が「今から何か投げるのでよく見て何かを当ててね。(教示)」

「一度練習をしますよ。(リハーサル)」

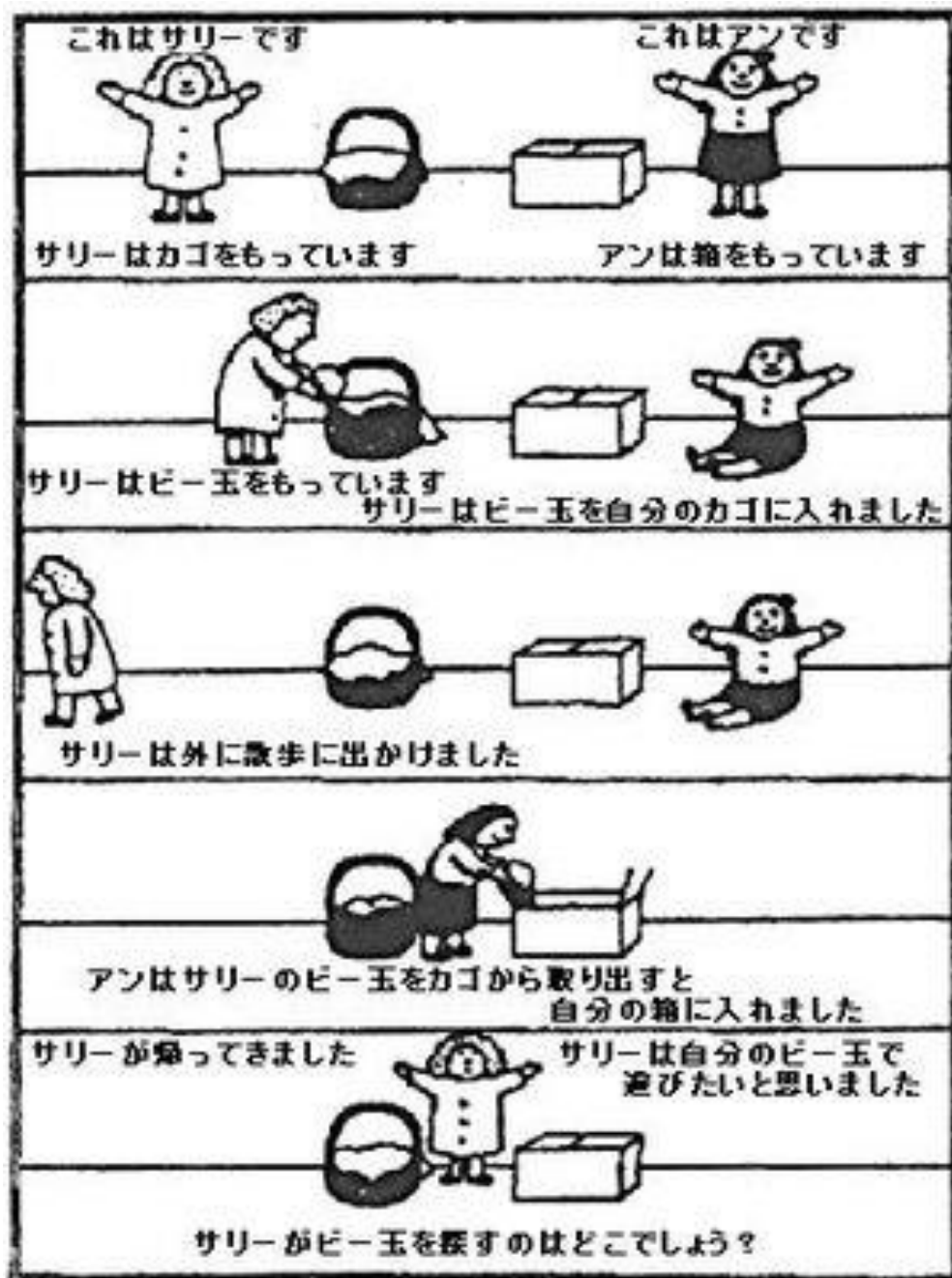
「分かった人は手を挙げてください。(教示)」

「やってみて、どうでしたか？(フィードバック)」

「おうちでもやってみてね。(般化)」

「学校でも同じようなことがあるから前を見てようね。(般化)」

領域	内容
集団行動	学校生活(座る、順番、指示やルールの理解)や集団行動などの人間関係に必要な能力
セルフコントロール	行動・注意・衝動性・感情などの自己統制に関する能力
仲間関係	友だち関係を維持したり、友情を深めたりするのに必要な能力
コミュニケーション	会話、話し合い、自己表現など意思伝達手段に関する能力
生活	身だしなみ、持ち物管理、整理整頓、スケジュールや時間の管理、お手伝い



サリーとアンの実験

# 実施方法

- ①お子さんの名前、性別、所属(学校名)、学年、  
評定者、記入日を書く。評定目的はSSTの能力を知る  
ため。
- ②各項目について「0:当てはまらない」~「3:当ては  
まる」の4段階の中から選び丸をつける。
- ③集団行動・セルフコントロール(中学生はなし)・仲  
間関係・コミュニケーションのそれぞれの項目の点数  
を合計し、それぞれの粗点に記入。注意することは網  
掛けになっている項目は足さないようにする。
- ④粗点が出たらお子さんの学年、性別にあてはまる  
換算表みて、左のグラフに記入する。同年齢の集団と  
比較して平均は10になる。

# 評価点が出たら

支援が必要な領域は

- ・評価点が一番低めに出ている領域
- ・今の時点で困っているところの領域
- ・本人の負担が少なく始められそうな領域

上記の内容を考慮して実践関連一覧の中から事業所で取り組んでみたい内容を2つ選び、ページをコピーしてください。注意することは、SSTを実践するときの必要人数が2人、3人、多いものは6人等ありますので、事業所で取り組みにくいものは、人数が少ないSSTを選択しなおしてください。

<b>標準偏差</b>	<b>測定値のばらつきの度合いを表す指標。</b>
<b>標準得点</b>	一定の平均とバラつきで分布するように変換された得点。 合成得点は平均100、標準偏差15。評価点とプロセス得点は平均10、標準偏差3。

## 各種換算点の相互関係

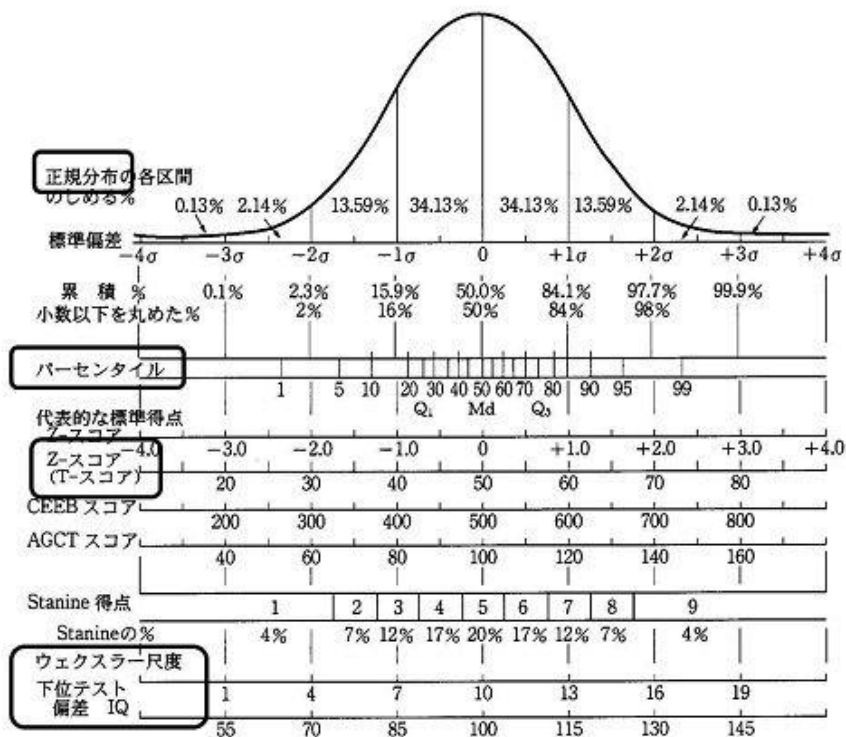


図 4-1 各種の換算点の相互関係 [大村政男(1998a): 心理検査の使用と作成の問題. 花沢成一・佐藤謙・大村政男(共著)心理検査の理論と実際 第IV版, 駿河台出版社, p.55 を改変.]



# SSTの実践準備

テーマ「

」

- ・期間

- ・内容

- ・ねらい

- ・準備物

- ・流れ(支援員、配慮)

# SST（ふわふわことば①）

期間：2019年5月から1週間

内容：

- ① 動画をみる。（NHK for School のサイト内で、「うれしい言葉の魔法」と検索）
- ② 言われてうれしかった言葉と悲しかった言葉を思い出してもらおう。動画でみたものでも、思いつくものでも可。

準備品：パソコン、ふわふわ言葉・ちくちく言葉の絵カード、ふわふわ言葉（ドーナツ）とちくちく言葉（とげとげ）を書くためのプリント

ねらい：

- ① 相手が言われてうれしい言葉や傷つく言葉にはどんなものがあるかを知る。
- ② 相手の気持ちを考える。
- ③ ふわふわ言葉を進んで使えるようになる。

+

☞ <流れ>

支援員	配慮
① 動画 ・動画をみて、「ふわふわ言葉」をかけられたとき、「ちくちく言葉」をかけられたときに、どんな気持ちになるかを考えてみることを伝える。 ・「今から動画をみてもらうけど、ふわふわ言葉とちくちく言葉がでてくるから、 <u>よーく</u> みて、覚えておいてね。あとで、きくよ！」	・事前に動画がすぐみれるようにセットしておく。 +

- NHK for Schoolのサイト内で、「うれしい言葉の魔法」を見ます。
- 1分30秒のところからスタート

どんな指導技法が入っているか確認

ふわ  
ふわ  
ことばめいじん



# ほめ言葉のさしすせそ

- 「さ」=「さすがだね」「最高！」「サプライズ！」
- 「し」=「(もともとこの問題)知ってたの？」「信賴しているよ(頼りにしてるよ)」
- 「す」=「すごいねえ～！」「素晴らしい！」「素敵」
- 「せ」=「正解！」「世界一！」「センスあるわ！」
- 「そ」=「そのとおり！」「そうなんだあ」「その調子！」「尊敬」

掃除をしない子どもに先生は  
「いつも何で掃除しないだあ！」

ご飯を食べない子どもに母が  
「毎日好きなものだけ食べて！」



叱る、語る、放っておく→できないままが繰り返される



# 子どもが笑顔でできる声かけ

掃除の場合の声かけ

ご飯の場合の声かけ



# 提案・交渉

- 子どもに受け入れられるような妥協案を考え提案する。  
「どんなお掃除ならできそう？ぞうきんがけはできる？1分だったら？」

- 子どもの考えや反抗の理由を聞き、それを理解し交渉・提案をする。

「ぞうきんがけがしたかったの？」「ほうきの使い方難しかった？」

- 基本的には子どもの意見を聞くが、やり方などに条件をつける。

「ほうきで上手くはくことが難しかったんやね、そしたら太郎君ができると言ってたぞうきんがけ1分ではなく5分がんばろうか？」

- 子どもが納得できるように分かりやすい言い方や絵に書いたりする。



「ほうきで上手くはくことが難しかったんやね、そしたら太郎君ができると言ってたぞうきんがけ1分ではなく5分がんばろうか？」<えー5分長いなあ>「そしたら3分にする？」<3分やったらできる>

- 危険でなく、他人に迷惑をかけないものであれば、子供の主張を尊重し思い通りにさせてみてから再度考える。



子どもの気持ちや考えを聞き、大人が提案し(自分で案を考えられる場合は必要なし)、自分で何をするか考えて選び(自己選択)、自分で決めたことをする(自己決定)ことで、誰かにやらされるのではないので、責任感が芽生え、手ごたえがつかめると自尊心が育つ。

# SSTをする時の注意点

- ① パワーポイント等の提示する物に子どもたちが好きなキャラクターを入れたり、なぞなぞをしたりして興味や注意を引いてからプログラムを導入する。
- ② 発表する時に手をあげることや少し離れたところに行って小声で言う。
- ③ パワーポイントを読み上げ、子どもやスタッフに実際にロールプレイできそうならやってもらう。
- ④ 発表中やロールプレイ中は、できるだけ子どものよいところをたくさん伝える。
- ⑤ 大事なポイントを振り返り、子どもたちが理解しているか確認する。

クイズが始まるよ



# もんだい1 せんせいや おともだちの はなしを きくとき、どっちがいいかな？

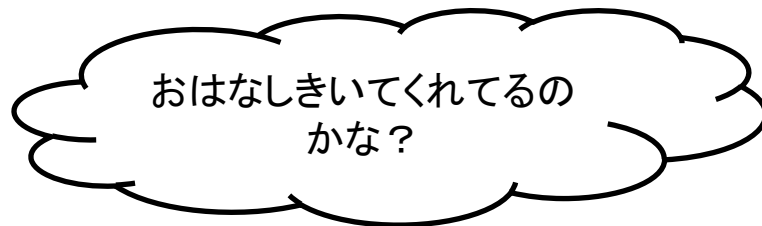
①したを むいたまま きく

②はなしている ひとのほうを むく



せいかいは・・・②はなしているひとのほうをむく

きいているひとが よそみを していると、  
「きいてくれてるのかな？」とふあんになるね。



★せんせいや おともだちが じぶんに はなしをしているときは  
はなしを している ひとの ほうを むこう。



# 個別と小集団の活用

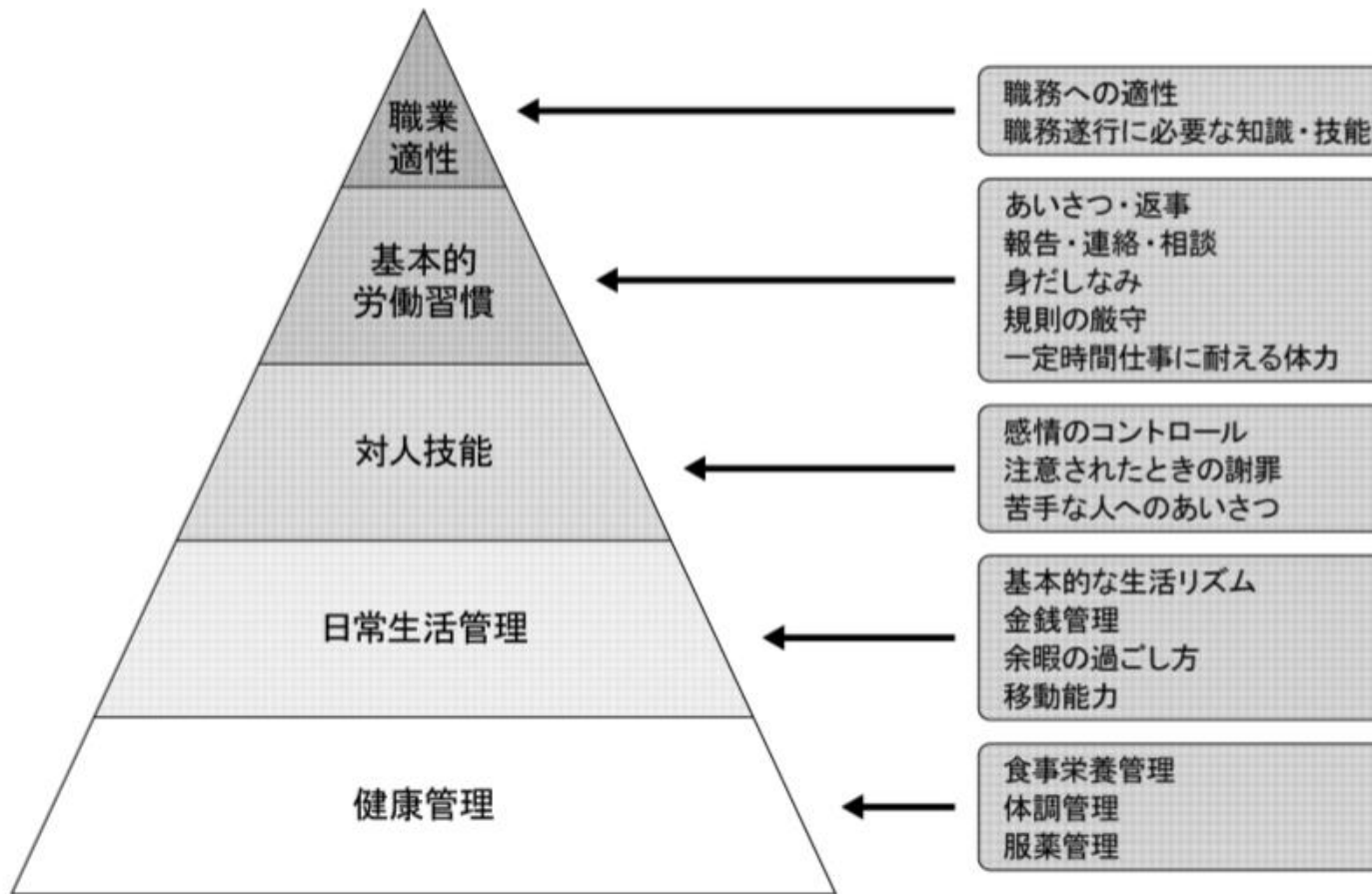
## ふわふわ言葉

- 先に個別療育の中でふわふわ言葉の説明を伝え、個別の中で支援員に言う練習をしてシールをもらう。
- 慣れてきたら小集団の中でもふわふわ言葉が言えるとシールがもらえることを説明し実践する。

## お友だちへの声のかけ

- 先に個別療育の中で声のかけ方を練習する。
- 小集団の中に個別療育の支援員が参加し、声をかけるタイミングや声かけのヒントを伝える。徐々に支援員のヒントを減らし、言えたらシールを貼る等して一人で言えるようにしていく。

# 将来の仕事につながるSST



職業準備性のピラミッド



# 今から就労に向けてできること

## ●小学校低学年

- ・あいさつ(おはよう・ありがとう・ごめんなど)
- ・身だしなみ(髪型・服装・爪など)
- ・話を聞く(目を見る・相手の方に体をむける・話が終わってから質問する)
- ・生活リズム(食事・就寝、起床時間・ゲームやパソコンの時間)
- ・好きなこと(興味のあること)、好きな遊びをする。

## ●小学校高学年

- ・できたことを報告する。
- ・連絡手段をしる。(直接、電話、メール、手紙)
- ・困ったときに相談する。
- ・買い物や金銭感覚を身につける。(お小遣い、お手伝い)
- ・移動手段をしる。(徒歩、自転車、公共交通機関など)

# feelでの就労につながる取り組み

- パソコン操作(マウス、検索、ワード、パワーポイント)
- 書類(フォッチキス、折りたたむ)
- 制作(はさみ、のり、テープ)
- お仕事課題(お盆あらい、紐結び、細かいビーズなど)
- SST(あいさつ、ふわふわ言葉、年齢に応じた言葉など)
- 運動(姿勢、目と手の協応)
- ビジョントレーニング(左右上下の見る力、漢字や体の部位)
- ポイントがたまるとシール、けしごむ、名人、達人(≡給与や自尊心)
- 仕事の本 しごと館(小学生向け)13歳のハローワーク(中学生向け)



おやつ(金銭感覚)



紐結び(手先・靴)



お盆洗い(家事)



紙・封筒(事務作業)

# まとめ

- 生活して行くうえで必要な身近なこと



- 何でもSSTとして活用できる



- 継続してできることで、生活する力が高まり自信や自己肯定感につながる。

# 参考文献

- ・石井 京子「発達障害の人の就活ノート」弘文堂、2010。
- ・上野一彦・岡田智編著「ソーシャルスキルマニュアル」明治図書、2006。
- ・NPOフューロLD発達相談センターかながわ「あたまと心で考えよう SSTワークシート」かもがわ出版、2013。
- ・武田鉄郎編著「提案・交渉型アプローチ」学研プラス、2017。（イラスト等引用）
- ・田中和代・岩佐亜紀「高機能自閉症・アスペルガー障害・ADHD・LDの子のSSTの進め方」黎明書房、2012。
- ・独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター「就労支援のための従業員用チェックリスト」2009。
- ・中村敏秀・岡田克己「特別支援教育をサポートするソーシャルスキルトレーニング実践教材集」ナツメ社、2014。