

ソーシャルスキル教育のスキル一覧

基本ソーシャルスキル12は100個あるソーシャルスキルの中から、小学生用を対象に学校という場で扱うものです。スキルを決めた後の授業の指導計画は、子どもの発達段階に合わせてアレンジしていきます。各スキルがどんな内容なのかを説明します。

NO	スキル名	ソーシャルスキル	指導内容
1	あいさつ	コミュニケーションスキル	<ul style="list-style-type: none">あいさつをすることで、自分がスキルを実践すると相手が影響を受け、それが自分の感情と行動に影響とするプロセスは全てのソーシャルスキルに共通している。基本中の基本単に「挨拶しよう」ではなくて、「大きな声で」「相手の目を見て」「笑顔で」などの具体的な行動レベルの指導が必要。
2	自己紹介	コミュニケーションスキル	<ul style="list-style-type: none">個性が違う自分と相手がいることを認識したうえで、自分と相手に橋を架ける具体的な技術がソーシャルスキルである。自分を把握し、それを相手に伝え、同じように相手を知ることは、良好な関係を作る基礎になる。「相手の目を見て話す」「相手に聞き取れる声で話す」「相手が分かる言葉で話す」
3	上手な聴き方	コミュニケーションスキル	<ul style="list-style-type: none">上手に話を聴くスキルは、人間関係の形成にとって、最も重要なソーシャルスキルである。相手の話を聴けば、自分が何をすればいいかわかる、相手の気持ちや考えが理解できる、相手に関心や興味をもっていることを伝えられる、などに気付かせる。ふだん何気なく行っている「聴く」という行為を意志的に行う具体的なスキル、例えば「人の話に注意を集中するスキル」「聴いていることを伝えるスキル」などを教える
4	質問する	コミュニケーションスキル	<ul style="list-style-type: none">情報を得るための基本的なスキルである正確な情報は、いたずらな不安や恐怖を防ぎ、的確な見通しが持てるようになる相手には、真剣に聴いていることを伝える
5	仲間の誘い方	仲間関係スキル	<ul style="list-style-type: none">子ども達が一日の大半を過ごす学校での楽しさは友だち関係が大きく影響する仲間に入れずにいる友だちを誘うスキルは、友人

			<p>関係の形成や拡張にとって基本的なスキルである</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間に入れずにいる友だちの気持ちを理解させ、誘いの言葉をかけてあげると相手がどんな気持ちになるか考えさせる
6	仲間の入り方	仲間関係スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間に入る適切なスキル（エントリースキル）は、新たな人間関係を形成し、学校生活を楽しくするための重要なスキル ・ 遊びの仲間に入るには、言葉をかける必要があること、状況に応じてその言葉かけを変える必要があることに気付かせる ・ 仲間に入れてもらうための具体的な言葉を考えさせ、それらを実践できるよう指導する
7	あたたかい言葉かけ	共感・受容スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の気持ちを肯定的にするスキルの一つであり、他者との関係を深める重要なスキル ・ 自分の発する言葉が相手にどのような影響を与えるかを認識させ、あたたかい言葉かけと冷たい言葉かけを区別できるように指導する ・ 「ほめる」「励ます」「心配する」「感謝する」などがあたたかい言葉かけに含まれることを示し、状況に応じてこれらの言葉が使えるようリハーサルさせる
8	気持ちを分かちあって働きかける	共感・受容スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 共感とは、相手の感情を知り、相手の立場からその場面を見て、相手と共に感情を分かち合うことである。共感できれば、相手を理解することが出来、関心を抱き、尊敬の念もわくようになる ・ 共感の重要性を認識させた上で、相手の感情を知るための具体的なスキル（表情の読み取り方、声や身振りへの注目の仕方など）を教える ・ 相手の気持ちを理解したことを的確な言葉や非言語的な要素（表情・身振り・声）を遣って相手に伝え、さらに、相手に対する慰め、励まし、提案が出来るように指導する
9	やさしい頼み方	主張スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頼み方次第で、こちらの要求が受け入れられたり受け入れられなかったりする頼み方にはスキルがある ・ 自分の要求をはっきりと要領よくまとめて伝えること、言葉の丁寧さに配慮すること、自分の要求が相手にどう受け止められるかを考えること、相

			手の都合を考え、タイミングを配慮することなどを教える
10	上手な断り方	主張スキル	<ul style="list-style-type: none"> 断るのは勇気がいるが、対等な関係を形成するためにも、応じられないこと、あるいは応じたくないことには、適切に断るスキルを学ぶ必要がある 相手の要求を受け入れることと断ることのどちらが自分の本心に近いか考えること、断る際には理由をつけること、断られた相手がどのような気持ちになるか予想することなどを具体例を出しながら教える
11	自分を大切に する	主張スキル	<ul style="list-style-type: none"> 精神的にも肉体的にも傷つけられないように、自分を守り自分を大切に作るスキルが必要 自分を大切に作る気持ちが増し、自尊心の向上につながる 不本意な要求や不合理な要求に対して拒否の意志を表明するスキル どのような状況が、不本意な要求や不合理な要求なのか認識させ、そのような要求を拒否することが何故重要なのかを理解させる 具体的な拒否の仕方を教え、場合によっては身の安全を守る方法も教える
12	トラブルの解 決策を考える	問題解決スキル	<ul style="list-style-type: none"> 重要なことは、対人的な葛藤を避けることではなく、葛藤と直面したときに、その解決策を考えつくことである 対人葛藤の解決策を見出すスキル 葛藤場面に直面したとき、最初に思いついた解決策に飛びつくのではなく、解決策を出来るだけ数多く考えることを教える それぞれの解決策がどのような結果をもたらすか予測させる その予測に基づいて、相手にとっても自分にとっても利益をもたらす解決策を選択するように指導する

☆ これは代表的な基本スキルの紹介です。それぞれのスキルの指導の方法は、発達段階にあわせて工夫しアレンジしていきます。

☆ ゲーム的なものや、ロールプレイを取り入れて、楽しく、体験的に学習を進めていく予定です。

☆ 学級の実態に合わせて、必要なスキルを選んでください。