

子どもの生きる力を育てるソーシャルスキルの推進

Promotion of Social Skills to educate Ability for Living of Children.

高 賢 一
Kenichi TAKA

〈要旨〉

子どもたちは、さまざまな思いを抱きながら生きているが、その思いがどのような内容で、どのくらい強いのか、本人しか分からないこともあるし、本人自身も気づいていないこともある。これまでの私の長いスクールカウンセラー体験から、自分の思いをきちんと伝えられない、あるいは誤解されて伝わったために、仲直りができなかったり、仲間外れにされたりして、教室に入れないとか、登校できなくなる子どもたちが少なくないことを憂慮している。自分の思いの伝え方や他人の思いの受け止め方をはじめとする人間関係に関わる技術（スキル）のことをソーシャルスキルと呼んでいる。友達関係に問題を抱えている子どもは、自分の思いを伝えるソーシャルスキルを十分学んでこなかったか、あるいは不適切なソーシャルスキルを誤って学んでしまったものと考えられる。本稿では、このような友達関係に問題を抱える子どもたちに、何をどのように教えたらいいいのかについて考察している。ソーシャルスキルを身につけていれば、他の子どもに自分の思いを上手に伝えることができ、他の子どもの思いを的確にとらえることができる。また、他の子どもに上手に助けを求めたり、他の子どもからの助けを上手に引き出すことができる。それができるようになれば、子どもたちの生きる力の育成に結びつくと思われる。

〈キーワード〉

生きる力、友達関係、協調的な行動、応答的なやりとり

1 はじめに

子どもたちは、学校・学級内では、そこでの規律に従って集団生活や集団活動を送っている。ここで言う規律は、子どもを管理するための規律ではなく、子どもたちが安全に安心して学校生活を送るための行動基準とも言える。その規律には、主に①集団内で日常生活を送っていくうえでの規律、②集団内でみんなで活動するうえでの規律、③集団内でクラスメイトと関わるうえでの規律があると思われる。本稿では、集団内で他の子どもたちと関わるうえでのソーシャルスキルの育成・推進について考察している。

人に自分の思いを伝えるためには、思いを言葉に変えて、その思いにふさわしい表情や身ぶりなどを使う必要がある。逆に、他の子どもの思いを受け止めるためには、相手の言葉や表情、身ぶり・手ぶりなどから、相手の思いを想像する必要がある。大人でもそうであるが、子どもが他の子どもと自分のやりとりをすることは、必ずしも容易なことではない。言葉の選び方、声の出し方、表情の作り

方、身ぶりや手ぶりの仕方など、一定のやり方が要求されるが、それがソーシャルスキル（以下SS）である。

2. ソーシャルスキルが求められる背景

私の過去7年間のスクールカウンセラー体験から、自分の思いをきちんと伝えられない、あるいは誤解されて伝わったために、仲直りができなかったり、仲間外れにされたりして、教室に入られなくなったり、不登校に至る子どもが少なくないことを憂慮している。こうした思いのやりとりを上手にすることができれば、友達関係が行き詰ることはなかったかもしれない。子どもにSSを教えることができれば、こうした友達関係のトラブルを解消できるのではないか、事前にSSを学んでいれば、こうしたトラブルを予防できたかもしれない。本研究の目的は、友達関係にトラブルが発生した場合の対処法、事前にトラブルを防ぐためのトレーニング法などを学校において推進する方策について考察することである。

3. SSTの実践と成果

私は、これまでにスクールカウンセリング活動の場で、子どもにSSをトレーニング（SST）することで、教室復帰を実現することができた、あるいは友達関係が改善された事例を何件も経験してきた。こうした実践事例を通して、他の子どもに自分の思いを上手に伝えたり、また他の子どもの思いを的確にとらえるためのソーシャルスキル・トレーニング（SST）の効用性が明らかになった。

大人もそうであるが、中学生や高校生にとっても、スマホのラインはとても便利で実用的なものである。こうした大きなメリットがある一方で、仲の良いはずの仲間の中でいったん歯車がかみ合わなくなると、仲間外れにされたり、自分のやりたいことが伝えられなかったり、いじめの標的にされたり、誹謗・中傷の温床にもなりかねない。こうしたデメリットが増幅され、教室に入られなくなって不登校に至るケースも少なくない。

このような子どもたちに対してカウンセリングを行うことが多いが、自分のやりたいことを上手く他の子どもに伝えられなかったり、どのように仲直りをしたらいいのかわからなかったり、誹謗・中傷に対してどのように対処していいかわからないと訴えることが少なくない。自分のやりたいことを上手く他の子どもに伝えられない子どもの場合、次のようなSSTを実践してみた。

友達と意見が違ふ時、①甘い期待、②あきらめ、③攻撃の三つのうち、どれかの行動をとりがちである。そこで、相手の気持ちも考えて自分の意見を伝えるスキルを教える。「～さんは、～をしたいと思っているんだね」と、相手の意見を取り上げる。相手は、自分の意見が伝わったと思って落ち着く。そこで、「自分は～がしたい」と、はっきり自分の意見を言う。相手は、こちらにもやりたいことがあるということがわかる。

次に、「どうしてかという～だから」と、自分の意見に理由を付け加える。なぜそう思うのか理由を言えば、相手が納得しやすくなるからである。次に、自分のやりたいことを通すために、できれば相手の意見も取り入れた提案をする。ただし、できなければ無理に代案を言う必要はない。ここで気をつけたいことは、相手の目をしっかり見て、相手に聞こえる声で、少しゆっくりと話すことである。目をそらしながら言ったり、声が小さかったり、早口だったりすると、相手はこちらのやりたいという思いが弱いと考え、自分の意見を強く主張するからである。このようなSSTを子どもにリハーサルしたうえで、実際に試みさせたところ、こちらの思いが冷静に相手に伝わった。

ケンカの仲直りがしたいが、自分から上手く切り出せない子どもの場合、次のようなSSTを実践してみた。仲直

りは、怒りを鎮め、冷静になって自分の気持ちを整理するところから始める。相手の良いところや、相手との楽しかったことを思い出すと冷静になり、仲直りしたいという気持ちや、仲直りをしようという勇気が強まる。

謝り方であるが、まず相手の様子を見てタイミングをはかる。相手が一人にいる時や、こちらのことを気にしている様子の時が仲直りを切り出すチャンスである。タイミングをはかることができて相手に近づいたら、「この前のことなんだけど」などと前置きをせず、すぐに「仲直りがしたいんだけど」と切り出す。これを初めに言えば、相手はこれから言おうとすることに対する心がまえができるからである。そして、言い訳をしないのが原則である。言い訳をすると、相手が反論したくなり、またケンカになってしまうことが予想される。仲直りができた後のこちらの気持ち、「ほっとする」「嬉しい」「楽しい」などを伝える。

このようなSSをトレーニングして、実際にケンカの相手に試してみたところ、上手く仲直りができたことが多かった。結果として、子どもは教室に復帰することができた。スクールカウンセリング活動という限られた業務の中での効果的な実践事例ではあるが、このようなSSTを小・中・高校の学校現場や特別支援学校、あるいは教育支援センター（適応指導教室）などにおいて、教師・指導員としてどのように展開できるかを模索するものである。

これまで、不登校やいじめ問題解決のための重要なアプローチ方法として、教育相談を生かした学習指導・生徒指導・学級経営・学校経営などが推進されてきた。今後は、こうした活動に加えて、とりわけ学級会・ホームルーム活動、学校行事などの特別活動の中でSSTの実践を試みたいものである。不登校の子どもたちの学校復帰を支援する教育支援センター（適応指導教室）においては、これまでのカウンセリングマインドを活かした取り組みに加えて、SSTの取り組みが極めて重要であると思われる。

4. 学校現場におけるSSTの実践

SSTは、学校現場のみならず、家庭においても実践できるものである。ここでは、さしあたり学校現場での実践に焦点を当ててその実践方法を模索している。学校で行う場合は、学校教育という大きな目標の中で、学級経営や生徒指導の一環として展開される必要がある。SSTという特別なことを取り入れるという発想ではなく、教師がこれまで取り組んできた学級経営や生徒指導をSSTの視点で再整理して、学校教育の中に自然に取り入れていくのが望ましいと思われる。

4-1 ソーシャルスキルを教えることの大切さ

子どもにSSを教えれば、子どもたちは、他の子どもに自分の思いを上手に伝えることができ、他の子どもの思いを的確にとらえることができる。その結果、クラスで無視されたり、拒否されたりすることなどが減るものと思われる。ただし、自分の思いを他の子どもにきちんと伝えるためには、それなりの勇気が必要であるが、そうした勇気をどのように身に付けさせるかという課題も残されている。しかし、何もしないでじっと耐えていることは、子どもの人格形成や精神衛生の上でも大きな影響を残すことが十分想定される。そのような子どもたちを随分と多く見てきたからである。

たとえ子どもがいじめのターゲットになったとしても、SSを身に付けていれば、他の子どもに上手に助けを求めたり、他の子どもからの助けを上手に引き出したり、いじめから早く抜け出すことができるはずである。SSを身に付けていれば、友達との協調的な行動や応答的なやり取りが増えて、自分の属しているクラスが居心地の良い場所になるはずである。

小中学生の頃に、基本的なSSを学んでおけば、思春期になってからの非行、成人してからの不適応行動、職場や家庭内のトラブルなどが軽減されるものと思われる。また、友達関係に問題を抱えている子どもたちにとってはもちろんのこと、現時点ではとくに問題を抱えていない子どもにとっても、将来起こるかもしれない問題に対する予防的な効果が期待できるはずである。

4-2 子どもに教えたSSの内容

1点目は、友達関係についての基本的な知識や考え方である。友達の遊びに加えてもらうためにはどうすればいいのか、仲直りをするためにはどうすればいいのか、友達に助けを求めるにはどうしたらいいのかなど、そのための知識やスキルなどを教える。

2点目は、相手の思いや感情の理解の仕方である。相手が何を考え、何を感じているのか理解できなければ、他の子どもとの関係を構築することも深めることもできない。相手の言葉をどのように理解するか、表情や身ぶり・手ぶりから相手の意図や隠されている感情をどのように読み取るかなどを教える。

3点目は、自分の思いと感情の伝え方である。自分の思いを相手に伝えるためには、まず自分が何をしたいのか、何を考え、何を感じているかを自分で把握する必要がある。次に、その場の状況や雰囲気に合わせて、言葉や表情、身ぶり・手ぶりを使って伝える必要がある。

4点目は、感情のコントロールの仕方である。SSの知識はあっても、不安や羞恥心などが足かせになり、SSを上

手く実行できない場合がある。むしろ、怒りを感じて攻撃的な言動をしてしまうこともあるので、対人場面での感情のコントロールの仕方を教える。

4-3 SSの教え方

1点目は、言葉で伝えること（言語的教示）である。教えようとするスキルが、対人関係の改善・構築になぜ必要なのか、そのスキルが欠けているとどんな問題が起こるのか、そのスキルを学ぶとどんなメリットがあるのかを教える。

2点目は、手本を見せること（モデリング）である。教えようとするスキルの手本を示し、それを観察させ、まねをさせる。手本を示して、どこが適切なのか意見を出させたり、話し合わせたりする。写真やビデオの登場人物を手本にすることもある。

3点目は、何回も繰り返すこと（リハーサル）である。子どもたちにスキルを何回も繰り返し練習させるが、ロールプレイを実施することもある。その場合は、子どもたちにとって現実味のある、具体的な場面を設定することに留意する。

4点目は、ほめたり、修正を加えたりすること（フィードバック）である。子どもが実行したスキルに対して、適切であれば褒め、不適切であれば修正を加える。子どもは褒められると、そのスキルを身につけようとする意欲が旺盛になる。

5点目は、子どもに教えたスキルを日常場面で実践するように促すこと（般化）である。場合によっては、宿題を出したり、実践したかどうかを報告させたりする。

4-4 学校現場におけるSSTの実践

私は、スクールカウンセリング場面でSSTを実践してきたが、河村茂雄（2002）は、学級生活で必要とされるソーシャルスキルをCSS（Classroom Social Skills）と名づけて、CSSの具体的な活用の仕方を提案しているが、要約すると次のようになる。

SSは、大きく「配慮のスキル」と「かかわりのスキル」の2領域から成り立っている。前者は、「何か失敗したときに、ごめんなさいと言う」「友達が話している時は、その話を最後まで聞く」など、対人関係における相手への気遣い、対人関係における最低限のマナーやルール、トラブルが起きた時にセルフコントロールしたり自省したりする姿勢、などの知識やさりげない気遣いの行動が含まれたSSである。

後者は、「みんなと同じくらいに話す」「自分から友達を遊びに誘う」など、人とかかわるきっかけづくり、対人関係の維持、感情交流の形成、集団活動に主体的にかかわる

姿勢、など能動的な行動が含まれたSSである。

CSSを子どもたちに定着させるためには、学級生活のすべての場面で少しずつ繰り返しSSTを展開する必要がある。学校生活の一つ一つの場面で、SSTを取り上げていくことができるが、具体的な場面として、①授業、②朝の会や帰りの会も含む学級活動、③日直も含む係・委員会活動、④掃除・給食、をあげている。

学級を教育力のある集団に育てるためには、早い段階で子どもたちにルールを定着させることが必要になる。人と関わるルール、一緒に活動する際のルール、親和的な人間関係は、同時に取り組んで確立させていくことが必要である。はじめにルールがなければ、子どもたちは安心して友人とかかわることができず、集団活動に参加してもいやな気持ちになってしまうからである。

しかし、ルールを確立するといっても、規則を上から示して守らせればよいということではない。みんなが楽しく生活するためには、一定のルールや行動の仕方があることを説明し、そのやり方（モデル）を示して理解させ、そして短時間でも実際に練習をさせ、良かった点をしっかりほめるという一連の流れを行う。手間はかかるが、子どもたちの中にルールが内在されるように導いていくことが必要である。SSTは、学級にルールを確立する方法として取り入れることができる。

SSTの取り組みが楽しいものであり、この流れがうまく展開されると、子どもたちは自然にルールに沿った行動をするようになっていく。こうして学級内にルールが定着してくると、子ども同士が安心して交流できるようになり、その中でリレーション（親和的な人間関係）も形成されていく。また、学級内にリレーションがあると、この状態を守りたいと子どもたちは考え、自らルールを守ろうとする。このように、ルールとリレーションの確立は表裏一体

のものであり、並行して確立されていくものである。

生徒指導においては、教師の対応に指導と援助がある。指導とは、子どもたちの目標達成や学習・発達課題の習得、社会性の獲得をめざして、教師から能動的になされる対応である。援助とは、子どもたちの情緒の安定、人間関係の調整や形成、学級集団の自治を親和的になるようにとサポートする対応である。これからの生徒指導においては、ただ叱ったり受け止めたりするだけでなく、次の建設的な行動につながるように、子どもにSSをきちんと教え、ルールに沿って行動できるように教育することが必要になる。

5. 最後に

私は、スクールカウンセラーの業務の一環としてSSTに取り組んでいるが、河村が提案しているように、学級担任やホーム担任として、あるいは学校全体でSSTに取り組むことは十分可能であると思われる。河村が指摘するように、学級を教育力のある集団に育てるためには、早い段階で子どもたちにルールを定着させることが必要である。学級にルールを定着させる方法として、SSTを取り入れることが期待される。指導や援助の具体的場面に、①取り組む意味と方法を丁寧に説明する（教示）、②難しい点について教師などが実際にやってみせる（モデリング）、③子どもたちに実際にやらせてみる（ロールプレイ）、④なかなかよくできていることをほめる（強化）など、SSTの展開を取り入れることが必要である。SSTは、学級活動やホームルーム活動のみならず、個別指導などにおいても取り入れ、子どもの生きる力の育成にも資することが可能であるといえよう。今後、学校だけではなく、教育支援センター（適応指導教室）や家庭においても、SSTの広がりが期待される場所である。

【参考・引用文献】

1. 西村宣幸著『ソーシャルスキルが身につくレクチャー＆ワークシート』、2008年、学事出版。
2. 安住ゆう子・三島節子著『教室・家庭でいますぐ使えるSST』、2009年、かもがわ出版。
3. 上田勢子訳著『子どもに必要なソーシャルスキルのルールBEST99』、2012年、黎明書房。
4. 鴨下賢一編著『発達が気になる子へのソーシャルスキルの教え方』、2013年、中央法規出版。
5. 渡辺弥生著『ソーシャル・スキル・トレーニング』、1996年、日本文化科学者。
6. 小林正幸著『先生のためのやさしいソーシャルスキル教育』、2005年、ほんの森出版。
7. 相川充著『先生のためのソーシャルスキル』、2008年、サイエンス社。
8. 河村茂雄著『いま子どもたちに育てたいソーシャルスキル（中学校）』、2008年、図書文化。