

★ はじめに

ソーシャルスキル・トレーニング (SST) とは、子どもの希望に基づいて、対人関係に関する適切な「ものの見方」と「行動のしかた」の学習を助けていく、認知行動療法の一つです。

友達に「ごめんなさい」「いやだよ」と上手に気持ちを伝えることが難しく、友達との関係に困り感をもっている子どもはいませんか。

一見、自己表現が苦手な子どもに見えてしまうこともありますが、実は「自分ではよいことと思っていたのに、友達にとっては嫌なことだった。」「思っていることをどう伝えてよいのか分からない。」というように、相手の気持ちを推し量れず、人間関係を築くことが難しい



子どもなのかも知れません。友だちに対してどのような見方をし、どのように行動していくのかが分かると、子どもたちのコミュニケーションが変わり、よりよい人間関係が形成されていきます。

SSTは、子どもたちがコミュニケーションを体験しながら、その場に合わせた行動ができるようにしていくトレーニングです。トレーニングの中で、できないことに注目するのではなく、できたことを褒めていくことで、見方や行動のしかたを身に付けていきます。

この教材集には、短い時間でできるSSTを例示しました。それぞれの児童生徒の実態に合わせて個別、あるいは学級全員でご活用ください。



子どもと一緒に、楽しくコミュニケーションを学んでいきましょう。

それでは、トレーニングを始めてみましょう。

