

# 人とつながるのが苦手な生徒をどう支えるか

## 進路指導に役立つ技法●ソーシャルスキル

コロナ禍が続く中、人とつながる機会が少なく、人間関係の築き方がうまくない生徒も少なくありません。しかし、いずれ社会に巣立っていく生徒たちにとって、人とつながり、社会に受け入れられる態度や姿勢を身につけることは重要です。そのような「ソーシャルスキル」を今回は取り上げます。

取材・文／清水由佳 イラスト／おおさわゆう



【監修&アドバイス】  
会津大学 文化研究センター  
教授  
荻間澤勇人先生

かりまざわ・はやと●1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

### こんな態度の生徒いませんか？

#### 孤立しがちな高校1年生

授業中、教師と目を合わせようとせず、グループ活動のときも下を向いていることが多く、話し合いにはほとんど加わらない。休み時間の教室でも一人であることが多い1年生。

#### 面接練習に苦戦する2年生

進路指導の中で面接練習を開始したが、下を向いてほそほそ話すばかりで要領を得ない。座っているときも始終手や足が動き、落ち着きがない2年生。



#### 態度が悪く卒業後が心配な3年生

人に対して拒絶的な態度をとることが多く、基本的な挨拶やマナーなどにも課題の多い生徒。卒業後、社会にうまく適応できるか、人と適切につながれるか心配な3年生。

ソーシャルスキルは、「他者との関係や相互作用を巧みに行うために、練習して身につけた技能」で、「他の人に対する

ソーシャルスキルを獲得して周囲から受け入れられる生徒へ

る振る舞い方やものの言い方」だと、「新版 人つきあいの技術」の著者で心理学博士の相川 充氏は説きます。つまり、人との関係を円滑にし、社会から排除されないために大切なスキル。そして、それは生まれつきのものではなく、

人との関わりや経験・訓練によって身につけていくものです。ところが、最近ではコロナ禍の影響もあり、人とつながる経験が少ない生徒が増えているのが気がかりです。

ソーシャルスキルは大きく3つ、「人の話を聴くスキル」と「自分を主張するスキル」「対人葛藤に対処するスキル」があります(※)。その中でも特に、「人の話を聴く」ことは、コミュニケーションの全時間の約45%を費やし、「人間関係を形成するための初歩的なスキルである」と同時に最終的なスキルだと、相川氏も指摘しています。

そのような「聴く」行為では、前回の「傾聴」の回でもお伝えしたように、「耳で聴く」「言語だけではなく「目で聴く」「心で聴く」「非言語」ことが重要です。上図に挙げたような生徒たちも、態度や仕草といった非言語でのコミュニケーションの改善によって、人とつながりやすくなったり、受け入れてもらいやすくなったりします。そこで次ページでは、すべてのコミュニケーションの基本となる「挨拶」に注目し、ソーシャルスキルのトレーニングを進路指導の場面に活かす方法を考えてみたいと思います。

(※) これまでの連載で取り上げたvol.437の「アサーション」は「自分を主張するスキル」と共通する技法で、vol.406の「アングリーマネジメント」も「対人葛藤に対処するスキル」に通じる技法だと言えます。またvol.406の「傾聴」は教師向けですが、基となる考え方は「人の話を聴くスキル」として生徒にとっても必要なスキルです。参考にしてください。

## 「挨拶」

目標：気持ちのよい「挨拶」ができるようになる！

# 進路指導場面で ソーシャルスキルを獲得！ 基本の「挨拶」から変化を起こす

社会とつながっていくことを支える進路指導の場面こそ、初対面の人とつながる基本となる「挨拶」の獲得に絶好の機会と言えます。気持ちのよい「挨拶」ができるようになれば、少なくとも社会からは排除されず、人との関係を築いていきやすくなります。そこで、「ソーシャルトレーニング」の手法・手順を参考に、進路指導の中でどう取り込むことが可能かを考えてみましょう。

### ③ リハーサル

リハーサルは、実際に何度も繰り返し実行して記憶の定着を図り、身につけていくことです。リハーサルには、言語リハーサルと行動リハーサルがあります。言語リハーサルは、理解した知識を口に出して反復し、記憶の定着を図る方法。サービス業の朝礼などで、みんなで心掛けることを唱和したりしますが、そのようなことも言語リハーサルの一つと言えるでしょう。行動リハーサルは、実際の行動レベルで何度も繰り返し実践し、体で覚えていくことです。ゲーム的な要素も加えることで、楽しみながら反復練習できることも大切です。

#### 例えばこんな場面で

#### 挨拶の種類の違いを ゲーム的にやってみる

校外学習の前や面接練習の中で「挨拶」について考える時間を設け、生徒同士が挨拶し合うロールプレイをしてみます。例えば、3人グループになり、挨拶する人、受ける人、その様子を見る人になります。友達への挨拶、先輩への挨拶、会社の人(学校の先生)への挨拶など、相手を変えた挨拶の仕方をやってみるのもいいでしょう。また、集団で模擬面接を行い、入退室から挨拶までお互いに確認してみるのも参考になります。ここで行うリハーサルの対人場面は、生徒にとって現実味のある具体的な場面で行うことが大切です。

#### ポイント 挨拶を受ける側の 目線も確認

リハーサルでは、役割を変えることで、挨拶を受ける側の体験もし、受け手がどのような気持ちになるかなども確認してもらいましょう。

### ② モデリング

人は、他者の動きや様子を観察してそれを真似ることでスキルを獲得します。それを意図的に行うのがモデリングです。獲得してほしい態度や仕草などを提示し、それを観察して、模倣していくことで獲得を促します。モデルの提示の仕方は、ロールプレイで見せるだけでなく、写真やドラマなど、その場面がわかるようなものを活用することもあります。また、良い例だけでなく悪い例も提示することで、その違いを考えることも可能です。そして、それらの行動のポイントはどのようなものか、どんな感じがするかなどを自分たちで話し合い、理解していきます。

#### 例えばこんな場面で

#### 面接練習は個人だけでなく 集団でも実施する

面接練習の際、いきなり練習をするのではなく、挨拶や態度の良い例・悪い例をロールプレイで示し、その違いについて話し合う時間を設けます。この際、先生がロールプレイしてもいいですし、ドラマのシーンや写真などを使用してもいいでしょう。また、面接練習は個人だけで行うのではなく、集団で行うことによって、モデリングを図ることができます。互いに真似したいと思った態度や様子などを確認したり、良かった点をフィードバックしたりすることで、適切な態度の理解を深めます。

#### ポイント 日頃の先生の 「挨拶」もモデルとなる

生徒にとって先生は、学校での身近なモデルとなります。先生自身が気持ちの良い「挨拶」を心掛けていると、それが生徒にとっての好ましいモデルとなるわけです。

### ① 教示

最初に、実際に身につけてもらいたい行動や姿勢がなぜ必要なのか、その不足によってどのような問題が起こっているのかなどを説明したり、それを身につけることでのメリットを知ること、で、「やってみよう」という気持ちを高めていきます。単に一方的にスキルの重要性を語るのではなく、生徒同士での話し合いなども通して、スキルの重要性に気づいていけるようにすることも大切です。自らの気づきがあってこそ、「自分も身につけていこう」という主体性が芽生え、獲得に向けて動きやすくなるでしょう。

#### 例えばこんな場面で

#### 職場体験や学校見学を前に 「挨拶」について考える

職業体験や学校見学など、校外学習の準備を行うような時期や、推薦や就職など受験対策を始めるタイミングで、気持ちよい「挨拶」とはどのようなものか、挨拶のある・なしで印象の違いはどのようなものがあるかなど、グループやペアで話し合う機会を設けてみるのもいいでしょう。

#### ポイント 「挨拶をしなさい」という 指導や命令は逆効果

主体性を大事にするためにも、生徒自身の気づき大切です。「挨拶はするもの」という決めつけではなく、「最初の挨拶でその人の印象が変わることがある」といったような、先生自身の気持ちや考えを伝えていくことが、挨拶の重要性を理解する第一歩となります。



荻間澤先生の  
ワンポイントアドバイス

社会のルールを守ることが  
生徒自身を守ることを  
伝えたい

挨拶など、昔から「しなさい」と言われ続けてきたルールや決まり事に抵抗感を示す生徒も少なくありません。しかし、それがあからこそ人間関係が円滑に進んだり、排除されずに済んだりします。余計な波風を立てることなく、人とつながっていくためのものとしてソーシャルスキルの大切さを生徒に伝えたいものです。

ソーシャルスキルは1日ではなかなか変わりません。気長に、さまざまな機会を通じて積み重ねていく必要があります。本来ソーシャルスキルトレーニングは、年間を通じた構成的なトレーニングとして考えられたものです。しかし、進路指導の場面でこそ、生徒がその必要性を実感しやすいので、何かしら形を変えて生徒自身の気づきの機会につなげてもらえればと思います。例えて言えば、山本五十六の「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ」が、ソーシャルスキルの獲得で重要な点です。ぜひ、社会とうまくつながっていけるよう、生徒を支えていただければと思います。



『新版 人づきあいの技術—ソーシャルスキルの心理学』  
相川 充著  
(サイエンス社)

ソーシャルスキルとは何かが網羅されている一冊。学術的な背景からトレーニングの実践に向けた理論まで、わかりやすく解説されている。

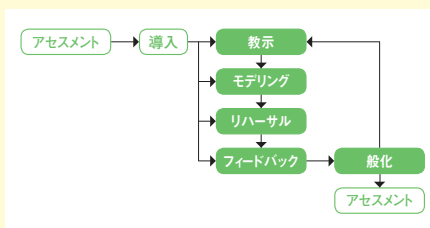


『実践! ソーシャルスキル教育—中学校』  
相川 充・佐藤正二編  
(図書文化)

中学生対象だが、高校生にも通じるSSTの実践のためのガイドブック。具体的なプログラム内容や指導案・ワークシートなど詳しく紹介されている。

● ソーシャルスキルトレーニング (SST)

SSTの標準的な方法



ソーシャルスキルは学習によって身につくものとして、一連の手順を踏むのがソーシャルスキルトレーニング(SST)です。SSTの標準的な方法は図のような流れで行われます。しかし今回は、進路指導の場面に当てはめるため、アセスメントを省いた教示～一般化までのステップを参考に考えてみたいと思います。

※相川 充著「新版 人づきあいの技術—ソーシャルスキルの心理学」249ページより作図

5 一般化

ロールプレイや模擬面接などで練習していたことは、特定の対人場面に限定されています。それが、日常生活における別の対人場面でも実行できたり、応用できるようになることが大切です。そのためには、言葉で促すだけでなく、一定の目標を設定して、それができるように促したり、実践しやすい仕組みを設けることも必要です。何かしらの宿題や課題にしたり、それに対する報酬やフィードバックも与えることで、より行動や意識を強化していく必要があります。

例えばこんな場面で

挨拶週間などを設け  
ポジティブフィードバックを増やす

1週間や2週間など、挨拶週間を設け、意識的に挨拶がしっかりできるよう促します。朝礼や授業の挨拶など、元気にしっかりできたことをフィードバックしていき、習慣化していくことが大切です。



4 フィードバック

実践した行動に対して、フィードバックを行います。できていたことや、良かったことなどを誉め、修正すべきところを気づけるようなフィードバックを行います。フィードバックでは、もちろんその行為や態度を調整する機能を果たしますが、それと同時に、やる気を促すことも大切です。そのため、「ここがまだできていない」といった否定的な評価ではなく、「もっとこうすれば良くなるね」などの肯定的な伝え方を心掛けます。肯定的な反応は、喜びとなり、さらにまた実行しているという自主性にもつながります。

例えばこんな場面で

生徒同士、お互いに良い点を  
フィードバックしてもらう

集団での面接練習や、挨拶の練習などを行った際、生徒同士、お互いのできていたことを中心にフィードバックし合ってもらいと良いでしょう。また、挨拶をしてももらったことで、どんな気持ちがあったかなど、受け手としての感想も話してもらおうと自分の行動変化に結びつきやすくなります。

ポイント

肯定的な視点を  
意識する

「だめだ」「ここが悪い」という批判的な見方ではなく、「ここは良い」「嬉しい気持ちになる」「もっとこうなると良い」など、肯定的な見方ができるように促すことが大切です。