

ソーシャルスキルを身に付けよう！

ソーシャルスキルとは、社会の中で、他の人とよい関係を築いたり、協力したりするのに必要な能力や技術のことです。「**人づきあいのコツ**」とも言われます。ソーシャルスキルには、お願い・断り、感情のコントロールなどのコミュニケーション能力や、「どうしたら相手を不快にしないか」、「印象をよくできるか」を考えることも含まれます。

こんなときどうする？ ～やってみよう！ソーシャルスキルトレーニング～

Q1.先生から、誰か友達を呼んで二人で荷物を運ぶように頼まれた。

ひとりでは運べないから、手伝ってもらう友達を探さないと…どうしよう。

- ①「地球儀運ぶのを頼まれたから、一緒に運んでくれるかな？お願い！」
- ②何と言ってよいのか分からないので、ひとりで何回も運ぶ
- ③頼みづらいので、小さな声で独り言のように言う



★ポイント★

- ①**相手の都合**を聞き、**具体的に**伝える…相手の状況や気持ちに配慮し、「△△だから〇〇の作業を手伝ってほしい」と具体的に理由を伝えることで、相手は納得しやすく、気持ちよく引き受けてくれやすくなります。
- ②**感謝の気持ち**を言葉で伝える…頼られた相手は、感謝される喜びや「役に立てた」「認められた」という気持ちになります。「ありがとう」に一言加えて「心強いよ」「助かったよ」など伝えると相手への信頼のメッセージになり、良好な関係を続けることができます。

Q2.テスト前、友達に遊びに誘われたけど勉強をしたいので断りたい。どうしよう。

- ①「嫌だよ！なんでテスト前に遊ばなきゃいけないの？あなたも勉強しなよ！」
- ②「ええ…うん…分かったよ」と従う。
- ③「ごめんね。遊びたいけど勉強もしたいんだ。テストが終わったら遊ぼうよ！」



★ポイント★

- ①**謝罪の言葉「ごめんね」と、断る理由**を伝える…理由も無しに「無理」とだけ言われると相手は拒否された気分になります。理由があることで「それなら仕方ない」と納得できます。
- ②**代わりの案**を提案する…「今度また誘ってね」「〇〇日は空いているよ」など一言伝えるだけで相手が嫌な気持ちにならず、良好な関係を続けることができます。

日常生活の中でも、ソーシャルスキルを意識しよう！

例えば…

- ・友達や先生に会ったら、笑顔で挨拶をする
- ・人と話すときは目を合わせる
- ・相槌を打ちながら話を聞く など

ソーシャルスキルには、人と話すときの声の大きさ、話す速度、表情、身振り手振りなどの要素も含まれています。普段何気なくしている行動もそのひとつです。

日常生活でもソーシャルスキルを意識し、よりよいコミュニケーションを心がけていきましょう。



ハート♡メディア Good デー 保健通信メモ (R7.10.28 vol.11)

- ① **10月27日(月)の委員会**で、クラスのチームスに保健通信を送る。
【送り方】
 - ・保健通信を開く。
 - ・右上にある「↑マーク」をタップする。
 - ・「Teams」をタップして、クラスのチームス名で検索し、右側の○にチェックを入れる。
 - ・「完了」→「送るマーク」をタップして送信完了！
- ② **10月28日(火)朝の会前にタブレットを使うことを黒板に書いて**、タブレットを準備しておく。
朝の会で保健通信メモを読んで連絡する。そのほか話したいことがあれば追加 OK！
- ③ 連絡が終わったら、**教室後方の保健だより掲示コーナーに掲示する。**

※タブレットで保健通信を開いてもらう。

今日は「ハート♡メディア Good デー」です。10月は、「ソーシャルスキル」について紹介します。

ソーシャルスキルとは、社会の中で、他の人とよい関係を築いたり、協力したりするのに必要な能力や技術のことです。「人づきあいのコツ」とも言われます。

では、今からソーシャルスキルを高めるトレーニングにチャレンジしてみます。Q1.先生から、誰か友達を呼んで二人で荷物を運ぶように頼まれた。ひとりでは運べないから、手伝ってもらおう友達を探さないと…どうしよう。

①「地球儀運ぶのを頼まれたから、一緒に運んでくれるかな？お願い！」と声をかける

②何と言ってよいのか分からないので、ひとりで何回も運ぶ

③頼みづらいので、小さな声で独り言のように言う

自分だったら①から③のどれに近いか選んで、その理由を隣の席の人と、話して見ましょう。

(30秒測る)

誰かにお願いするとき、「申し訳ないな」と思って頼みにくいなと感じる人もいると思います。

相手の状況や気持ちに配慮し、具体的に理由を伝えることで、気持ちよく引き受けてくれやすくなります。また、「ありがとう」に一言加えて「心強いよ」「助かったよ」など伝えると相手への信頼のメッセージになり、良好な関係を続けることができます。

ソーシャルスキルには、人と話すときの声の大きさ、話す速度、表情、身振り手振りなどの要素も含まれています。普段何気なくしている行動もそのひとつです。日常生活でもソーシャルスキルを意識し、よりよいコミュニケーションを心がけていきましょう。