

1

青少年に対する社会生活スキルトレーニング (Social Skills Training)

岩手県立大学看護学部 講師 佐藤史教 / 学生団体 HOSSTY

該当する
原則

原則9：持続可能性を推進する

1. 活動の概要

岩手県立大学看護学部では、高校生の対人関係技能の向上を図るため、岩手県立の高校において社会生活スキルトレーニング (Social Skills Training; 以下「SST」という。) を継続的に実施している。また、本学のアイーナキャンパスにおいて小中高生を対象に毎月1回SSTを実施している。特に、発達障害をもつ小中高生を対象に実施しており、対人関係技能の向上に貢献している。

SSTは、統合失調症の慢性期にある人の対人技能を高めるために開発された認知行動療法の1つであり、現在では、子どもに対するSSTも病院や学校、放課後等デイサービスなど、様々な場で行われるようになってきている。



運営補助を行っているサークルHOSSTYのメンバー

2. 県立高校におけるSST

本学部は、2021年度、A県立高校の1年生40名を対象に計3回SSTを実施した。各回の内容は下記の通りである。

4月：仲間づくり、自分の気持ち・考えを知る

5月：会話を続ける、計画を実行するスキル

1月：アンガーマネジメント、アサーション (自他を尊重した自己表現もしくは自己主張のこと)

テーマに応じて教示、コミュニケーション場面の提示 (教員によるモデリング)、生徒同士のロールプレイ、良かったところを伝える (正のフィードバック) といった

流れで進めた。

SSTに参加した高校生からは、「これまで自分の気持ちにとまどうことがあったので、楽になった」「これからは自分を振り返る時間を作りたいと思った」などの感想が聞かれた。

また、高校教員からは、「これまでは4月、5月に不登校となる生徒がいたが、今年はなかった」との感想が聞かれた。

3. 小中高生向けSST

本学部の教員と学生団体HOSSTYは、小中高生が友達や家族と付き合うときの対人技能の向上を目的として、小中高の3クラス制、各クラス60分で次のSSTを実施している。

小学生クラスは「あいさつをする」「自己紹介をする」「気持ちを伝える」など話を聞くことや伝えることといった行動の変容を目的としたテーマにしている。中学生クラスは「自分の思考について考える」「新しい思考を取り入れる」「怒りや抑うつに対処する」など感情をコントロールすることといった認知の変容を目的としたテーマにしている。高校生クラスは友人との上手な関わり方や落ち込んでいる気持ちとの付き合い方などのフリーテーマで行う他、「ソーシャルネットワークサービスによるコミュニケーション」「異性との付き合い方」などのテーマで行っている。

参加者からは、「自分の気持ちを伝えるため、しっかりありがとうと言いたい。」「ありがとうやごめんねの使い方を知ることができた。」「ちゃんと相手に聞こえるように言えたし、正面を見て言えたのでよかった。」などの感想が聞かれた。



小中高生向けSSTの様子