

第1回(9/14)

## ソーシャルスキルトレーニング ( Social Skills Training ) ワークシート

3年( )組 氏名( )

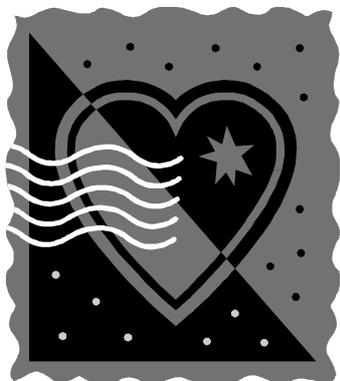
### 1 いろいろなソーシャルスキル

- ・ 挨拶をする
- ・ 上手に聴く
- ・ 仲間に入る
- ・ 上手に断る
- ・ トラブルを解決する など



### 2 ソーシャルスキルトレーニングとは

### 3 SSTの約束事



- ① 積極的に練習しよう
- ② 他の人のやり方を見てみよう
- ③ 友だちが上手にできていたらほめてあげよう
- ④ 自分で工夫してみよう

はずかしがらない  
笑わない  
冷やかさない

第1回 ( 9/14 )

## ワークシート ( SST )

3年( )組 氏名 ( )

- 1 今日の授業を聞き、あなたが学びたい「友達とのやりとり」におけるソーシャルスキルはどんなスキルですか？ 具体的に書いてください。

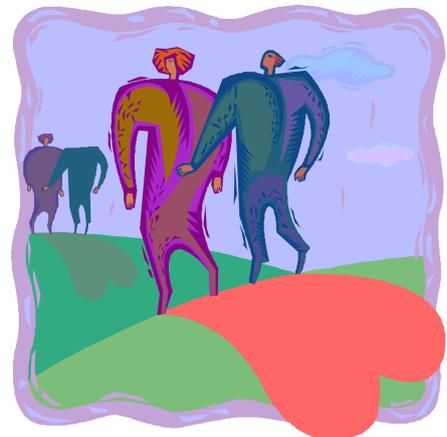
- 2 今日の授業の内容はわかりましたか？

とてもよく わかった	まあまあ わかった	どちらでも ない	あまりわか らなかった	わからな かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 3 今日習ったことを、これから授業で体験してみたいと思いましたが？

とても やりたい	まあまあ やりたい	どちらでも ない	あまりやり たくない	やりたく ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 4 新しく気づいたことや、難しかったことなどがあれば、自由に書いてください



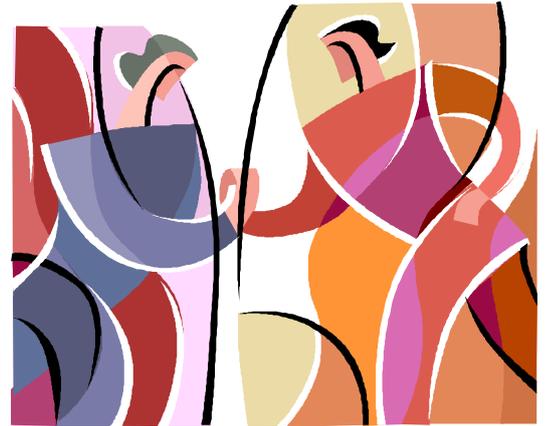
第2回(9/21)

ワークシート(SST)

自己紹介

3年( )組 氏名( )

1 今日の授業をやってみてどんな気持ちでしたか？



2 自己紹介はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

4 今日習ったことを、これからやってみようと思いましたが？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1



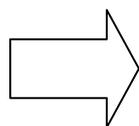
## チャレンジカード 記入のお願い

第1回目のSST(9/14)において、「自己紹介」のスキルを学習しました。生徒には「先生に自己紹介する」ことを課題に出しています(これもプログラムの一環です)。生徒が尋ねてきた時は、気持ちよく対応していただきたく思います。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力・ご理解をお願いいたします。

- 自己紹介のポイントとして、次の項目を注目してください。

- (1) 声の大きさ、速さ (聞こえる声で、ハキハキと)
- (2) 視線を合わせる (目をきちんと見る)
- (3) 表情を豊かに (笑顔で)
- (4) 姿勢などの態度 (近づく)
- (5) ことばづかい

このような内容で  
自己紹介をします。  
興味があれば、質問など  
声をかけていただければ  
と思います。



例)

私は3年( )組  
( )です。

私の行きたいところは  
( )です。

理由は  
( )だからです。

※下記の表に「サイン」の欄に記入をお願いします。

記入欄↓

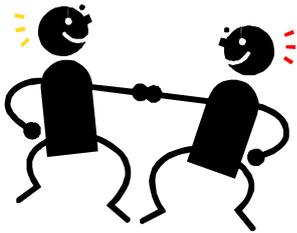
日付	先生の名	(1) 声	(2) 視線	(3) 表情	(4) 姿勢	(5) ことば	サイン

第3回(9/28)

## ソーシャルスキルトレーニング ( Social Skills Training ) ワークシート

3年( )組 氏名( )

### 1. あいさつのポイント



### 好印象を与える出会いのためのポイント

1) 出会ったら、まず「あいさつ」をしよう

→ 人と人をつなげるコミュニケーションの基本です。

気持ちのよいあいさつをして、お互いに安心感や親近感をもつことができればその後の関係もどんどん発展していくでしょう。先に相手があいさつをしたら、必ずそれにこたえましょう。せめて、会釈(えしゃく)は返しましょう。

2) ニッコリと穏やかな視線で「やさしい表情」をつくろう

→ 口の両はし(口角)があがっていると、ほほえみの表情になりやすく、相手の気持ちを和ませ、良い印象を与えることができます。また、「目は口ほどにものを言う」と言われるほど、目は重要な役割をしています。

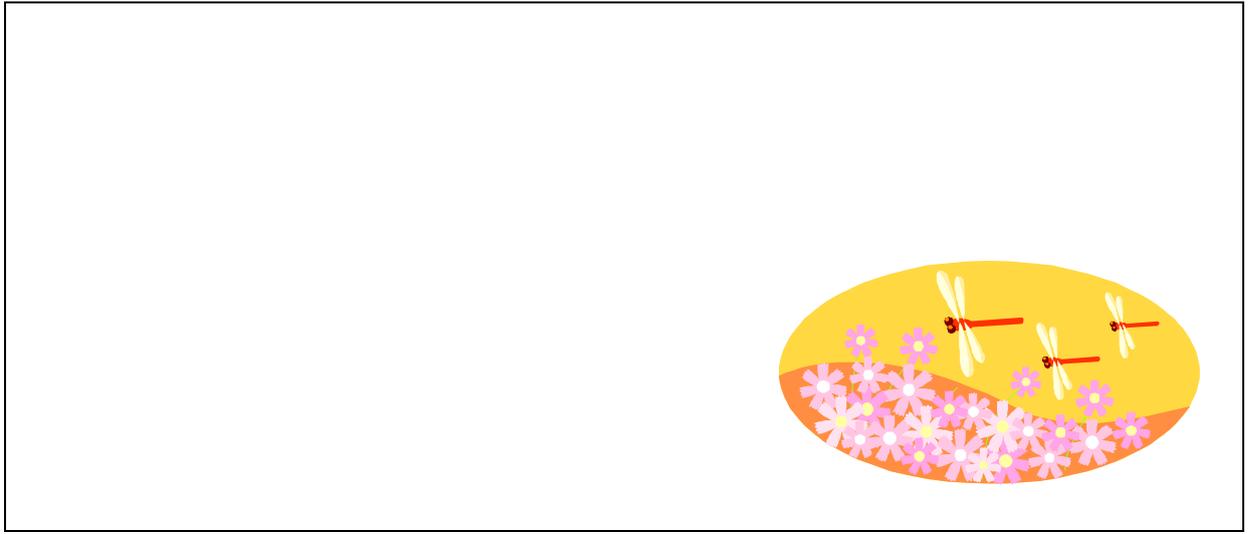
3) 相手にふさわしい「態度」や「言葉づかい」をしよう

→ 友だちにあいさつするのに、妙にかしこまっていたり、目の上の人になれなれしい態度や言葉づかいで対応するのは適当ではありません。どんなに親しみを示しているつもりでも、敬意を忘れるとせっかくの「あいさつ」もムダになってしまうことがあるので注意しましょう。

あいさつ

3年( )組 氏名( )

1 今日の授業をやってみてどんな気持ちでしたか？



2 「あいさつ」はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

4 今日習ったことを、これからやってみようと思いましたが？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1



聴く

3年( )組 氏名( )

1 今日の授業をやってみてどんな気持ちでしたか？



2 「上手な聴き方」はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

4 今日習ったことを、これからやってみようと思いましたが？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

# チャレンジカード

3年( )組 氏名( )

## 上手な聴き方

習ったことを生かして「上手な聴き方」をしてみましょう。  
やってみたら、 ~ によくできた「 」 できた「 」  
努力したい「 」を自分でつけ、感じたことを記入しましょう。

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
今日、あなたが上手に相手の人の話を聴けたのはどんな時？				
体を向ける				
話す人を見る				
相づちをうつ				
やっていることをやめる				
感じたこと				

先生よりコメント：

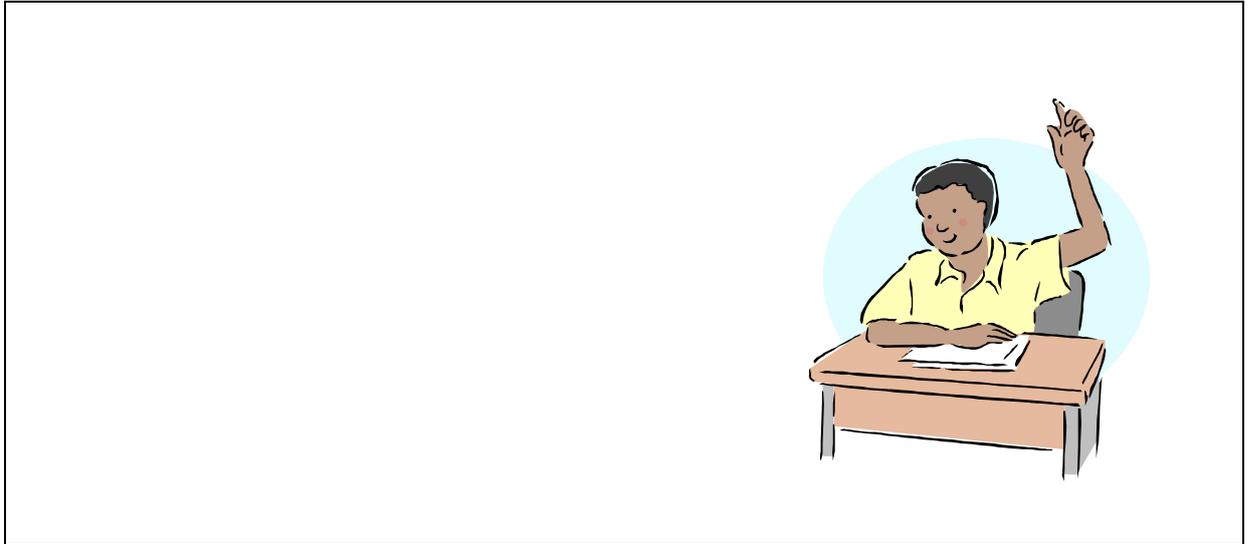
第4回 (11/2)

ワークシート (SST)

質問する

3年( )組 氏名( )

- 1 今日の授業で気がついたことを自由に書いてみましょう。



- 2 「質問の仕方」はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 4 今日習ったことを、これから学校や家でやってみようと思いましたか？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

## 質問する

3年( )組 氏名( )

ご ち や ま ぜ B I N G O NO.1

1. 相手を見つけ、互いに自己紹介をしたあとで、それぞれに書いてあることを質問し、当てはまる人の名前を書き入れてください。
2. 一度聞いて当てはまった人には続けて聞くことはできません。
3. タテ・ヨコ・ナナメに3人ずつ名前が書けたら、大声で「ビンゴ」と叫んでください。

朝食はパンだった	弟がいる	電車通学である
ディズニーシーに行ったことがある	書道を選択していた	テレビゲームが好き
紅茶よりコーヒーが好き	楽器を弾ける	赤色より青色が好き

## 質問する

3年( )組 氏名( )

ご ち や ま ぜ B I N G O NO.2

1. 相手を見つけ、互いに自己紹介をしたあとで、「質問する順番」に気を配って、それぞれに書いてあることを質問し、当てはまる人の名前を書き入れてください。
2. 一度聞いて当てはまった人には続けて聞くことはできません。
3. タテ・ヨコ・ナナメに5人ずつ名前が書けたら、大声で「ビンゴ」と叫んでください。
4. ビンゴになったら、次は全部の枠に当てはまる人を見つけてください。

同じテレビ番組を 観ている	文化系の部活動に 参加している	帽子がすき	ペットを飼って いる	マンガを読むのが 好き
携帯電話を持って いる	同じスポーツが 好き	牛乳が好き	コンタクトレンズ をしている	寒いより暑いのが 好き
みかんよりリンゴ が好き	長い髪より短い髪 が好き	音楽を聞くのが 好き	プリクラをとった ことがある	自転車通学である
浦安市に住んで いる	お笑いが好きで ある	和菓子よりケーキ が好き	妹がいる	購買でお昼を買っ たことがある
カレーライスが 好き	日本シリーズをテ レビ観戦した	同じ年齢である	サンタクロースを 信じていた	映画を観るのが 好き

## ☆ チャレンジカード ☆

質問する

3年( )組 氏名( )

習ったことを生かして、友達や家族、先生にも「質問」をしてみましょう。



### 質問の順番

- 1, あいさつをする
- 2, 質問をしてよいかたずねる
- 3, 質問する
- 4, お礼を言う

日付	場所	相手	質問した内容と工夫

第6回(11/16)

## ソーシャルスキルトレーニング ( Social Skills Training ) ワークシート 1

3年( )組 氏名( )

### 1 SSTの約束

- ① 積極的に練習しよう
- ② 他の人のやり方を見てみよう
- ③ 友だちが上手にできていたらほめてあげよう
- ④ 自分で工夫してみよう

はずかしがらない  
笑わない  
冷やかさない

### 2 上手に断る時の「ポイント」をまとめよう

--

- 3 「一緒に遊ぼう!」と友達に誘われました。けれども、あなたに用事があり、どうしても断らないなりません。その時のあなたの「断る」ときのセリフを考えてみましょう。

	例	あなたのセリフ
謝罪	ごめんね やってあげたいと思うけど 声をかけてくれてうれしいけれど	
理由	時間がないから 私にはできないから それはいけないと思うので	
断り	私にはできない 私はやりたくない	
代替りの案	今はダメだけど次ならいいよ そのやり方でなくこうだったらどうかなあ < >さんならできるかもしれない	

上手な断り方

3年( )組 氏名( )

1 グループのメンバーで断る場面を①～⑥の中から選んで、台本を作りましょう。

- ① 「一緒に遊ぼう！」と友達に誘われたが、用事のためにどうしても断らないとならない
- ② テレビを見ていていながらお母さんから皿洗いを頼まれた
- ③ 仲がよい友だちから「あの人むかつくから無視しよう」と言われた
- ④ テスト直前で自分も勉強したいときにノートを貸してと言われた
- ⑤ 友だちと帰る途中に店で万引きしようと誘われた
- ⑥ 自分はバレーボールが得意ではないのに、バレーボールの試合に出てくれないかと頼まれた

	選んだ事例 ;	選んだ事例 ;
謝罪		
理由		
断り		
代わりの案		

## 上手な断り方チェックリスト

- 断り方はどうでしたか？  
 友だちの様子を見て、よくできたところは「 」  
 もう少しのところは「 」  
 を入れましょう。  
 最後に、友だちから聞いた自分の様子を書き入れてみましょう。

	グループの人の名前			
心を伝える話し方				友だちから聞いた自分の様子
1 声の大きさ				
2 相手を見て話す				
3 おだやかで真剣な表情				
4 相手との距離				

### ☆☆上手な断り方のポイント☆☆

- 謝罪する
- 断る理由
- 断りの表明
- 代わりの意見

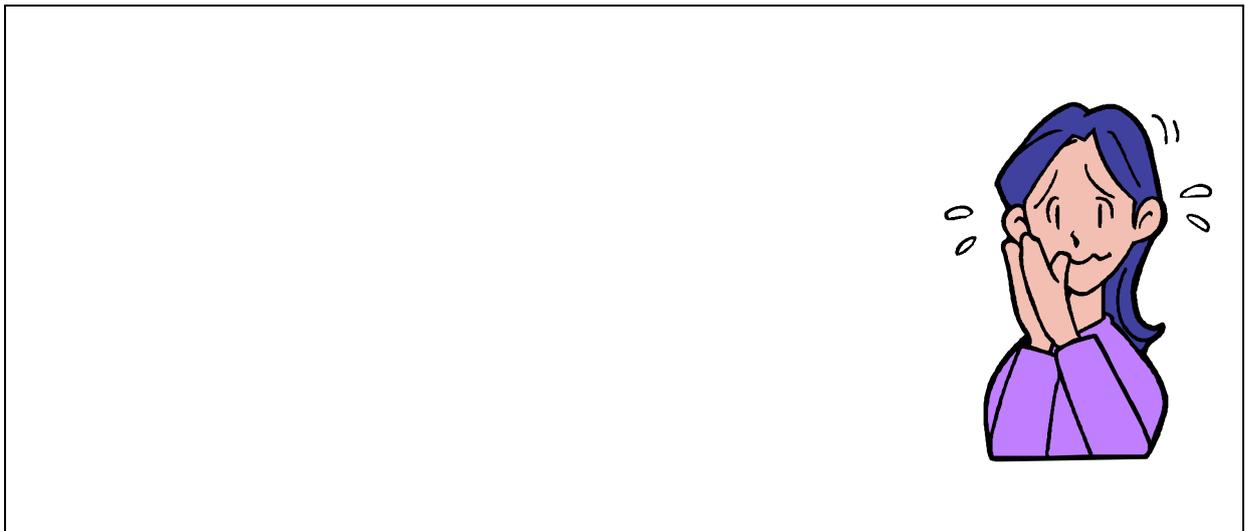
第6回 (11/16)

ワークシート (SST)

上手な断り方

3年( )組 氏名( )

1 今日の授業で気がついたことを自由に書いてみましょう。



2 「断り方」はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

4 今日習ったことを、これから学校や家でやってみようと思いましたか？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1



第7回(11/30)

ソーシャルスキルトレーニング ( Social Skills Training ) ワークシート1

3年( )組 氏名( )

- 1 「あたたかいことば」ってどんなことばだろう？  
そして、どんな気持ちになるだろう？

ことばかけが  
どんな影響を与える  
かを考えてみよう！

- 2 あたたかいことばかけ ( 感謝 ) の「ポイント」

- ① 相手の気持ちをよくする
- ② 肯定的な気持ち ( 注目している , 配慮している , 好意を感じている , 受け入れている , など ) を伝えることになる
- ③ 自分の思っている気持ちを伝えるので , 気持ちもよくなる
- ④ 人間関係がよくなる

- 3 「勉強をされていてわからないところがあるから教えて」と友達に声をかけられました。  
そのときの、友だちに返すあたたかい「セリフ」を考えてみましょう。

( 例 )

★できるとき → うん , いいよ。一緒にやろう。

できないとき → ごめん , わからないから教えられない。でも○○さんはわかると思うから聞いてみてごらんよ。

( 謝罪 + 理由 + 断り + 代わりの案を用いることで , あたたかいことばかけになる )

★ 教えてくれても教えてくれなくても , 答えてくれた人に対しての「感謝の気持ち」を伝えることはとても大事。

あなたのセリフを書いてみましょう。

第 7 回 ( 11/30 )

## ワークシート ( SST ) 2

あたたかいことばかけ

( 感謝する )

3年( )組 氏名( )

- 1 今日の授業で気がついたことを自由に書いてみましょう。

- 2 「あたたかいことばかけ ( 感謝する ) 」はどうすればよいかわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 3 今日習ったことはわかりやすかったですか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

- 4 今日習ったことを、これから学校や家でやってみようと思いましたか？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1



3年( )組 氏名 ( )

1 今日の授業の内容はわかりましたか？

とてもよく	まあまあ	どちらでも	あまりわか	わからな
わかった	わかった	ない	らなかった	かった
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

2 これまで習ったことを、学校や生活の中でやっていきたいと思いましたが？

とても	まあまあ	どちらでも	あまりやり	やりたく
やりたい	やりたい	ない	たくない	ない
5 . . . . .	4 . . . . .	3 . . . . .	2 . . . . .	1

3 SSTの授業を受け、今後あなたが学びたい「友達とのやりとり」におけるソーシャルスキルはどんなスキルですか？ 具体的に書いてください。

4 授業を受けた感想や意見など、自由に書いてください。

