

SSTを  
ユニバーサル  
デザイン化

子ども・クラスが変わる！  
ソーシャルスキル  
ポスター

アドバンス

小貫 悟 [監修]  
イトケン太ロウ [著]

## 監修者からのメッセージ

昨年（令和4年）の12月に、通常学級での特別支援教育に関する文部科学省の10年にたった一回だけある大規模調査の結果が公表されました。

それによると、通常学級での発達障害の可能性のある子の推定値は6.5%から、8.8%に大きく引き上げられました。小学校だけをみると10.4%です。つまり10人に一人はそうした困難のある子であるとのことでした。

いかがでしょうか？皆さんの実感と一致するでしょうか？

こうした数値の伸びの理由について、報告書内では「これまで見過ごしてきた困難のある子」に光があたるようになったからとしています。

では、我々は、子どもたちの何を「見過ごしてきた」のでしょうか。

こうした子どもは「困難を抱えている」と言われます。

しかし、よく目を凝らすと困難は、彼らの周りにあるのです。彼らの中に困難があるのではなく、彼らの外にあるのです。

イトケン先生は、そのことに気づきます。それを「見過ごし」ませんでした。

ソーシャルスキルポスター（SSP）の第一作を出した後、いったん、彼らの周囲にいる「ソーシャルスキルモンスター（SSM）」探しの旅に出ます。教室にはたくさんのモンスターが存在していたのです。それを片っ端から見つけ出し、その性質や生い立ちまでを徹底調査し、子どもたちに分かりやすい標本図鑑のような本を完成させます。

「君たちが悪いんじゃないんだよ。みんなモンスターのしわざだったんだよ」と。

でも、イトケン先生は周囲の「モンスターを近づけない方法」があることを伝えることも忘れませんでした。そう、自分自身でも、たくさんの「スキル」を手に入れてほしいと。

大人たちはたくさんのソーシャルスキルを知っています。でも、子どもに上手に伝える言葉を持っていないのです。その結果、お説教をして終わります。そして、何も変化が起きません。

子どもには子どもに伝わるコトバを使って、伝えなければなりません。

子どもの発達レベルにぴったりの伝え方をしなければなりません。

心に響く見せ方をしなければなりません。

今回、そうした必要な要素を全部盛り込んだ SSP ベーシック編と SSP アドバンス編の2冊が揃い、SSP がここに完成したことを、子どもの支援に関わる者として、そして、イトケン先生の長い旅の第一歩を見てきた者として、喜びたいと思います。

イトケン先生、お疲れ様。

これからは、送り出したアイテムたちが、きっと大活躍することでしょう。

明星大学教授 小貫悟

## まえがき

前著「子ども・クラスが変わる！ソーシャルスキルポスター」（以下、SSP）の続編を、2冊同時に刊行することになりました。今回の2冊は、前著をベースにしつつ、それぞれに意味と役割をもたせるように意識してまとめました。

前著では「ホップ、ステップ、ジャンプ」と3ステップでアイテムが進化するとして「低学年用」「中学年用」「高学年用」という分け方をしました。そして、その中でも最も汎用性が高い中学年用アイテムを書籍に収録しました。その大きなくくりは踏襲しつつ、新たに「ベーシック」「スタンダード」「アドバンス」という表現にしました。既刊のSSPは「スタンダード編」ということになります。

SSP開発時、子供たちの発達と実態を考慮しながら、到達目標を学年相応で設定していききました。運用において縛りを設けることはなく、低学年であっても高学年用アイテムに挑戦してもよし。逆に高学年であっても低学年用アイテムにじっくり向き合うもよし、としていました。ただ、実践を重ねるにつれ、「低学年用」と称されるものと向き合う高学年の子供たちの気持ちはいかなものかと思うことがありました。また、個別対応をする場合は、個々の実態に合わせて目標設定をすることが主となるので、学年での目標区分が馴染まないと感じることもありました。

こうした経緯で、区分を「ベーシック」「スタンダード」「アドバンス」とすることとし、刊行される2冊は「ベーシック編」と「アドバンス編」という位置付けです。

「ベーシック編」は、ソーシャルスキルトレーニング（以下、SST）の入り口で、基本的な生活習慣、生活目標、学習規律を想定したものが多く含まれます。おまじない的なものがいくつかあるのはご愛敬。理論編では、SSTや般化、アンガーマネジメントについて触れながら、新たな解説や意味付けを加えました。SSPのような支援が浸透しやすい段階で、なるべく多くのことを吸収させたいという意図があります。

「アドバンス編」は、成長に伴い「建前だけではなかなか好転していかないだろう」という子供たちの像を思い浮かべながら構成しました。アイテムによっては、大人でも難しい設定にしてあるものもあります。「大人だって、なかなかできないこと」として敢えて迫ることで、子供たちの心理的な負荷を軽くしたいのと同時に、運用意欲をかき立てたいというねらいもあります。理論編では、SSPのねらいの肝である自己肯定感、そしてマインドフルネス、レジリエンスと、子供たちが大人になってからも役立つ考え方について触れました。

3冊が揃い105アイテムが揃うことで、SSPはコンプリートです。さらに、ソーシャルスキルモンスター（以下、SSM）85体を加えると、『問題行動』と『解決策』を見える化した190個のSSTの支援ツールとなります。しかし、SSPおよびSSMの究極の目標は、「脱SSP」であり「脱SSM」です。子供たちが自らの課題を顕在化させ、自分で解決策を導き出し、そして対処できるようになっていくことを目指していきます。大人の手を借りずとも、自分の力でたくましく成長していく子供たちの後押しをしていきます。

明星大学の小貫悟先生をはじめ、実践に関わってくださった全ての方々のお陰で、数多くある特別支援教育の支援法の一つとしてSSPおよびSSMをまとめることができたこと、心より感謝申し上げます。

2023年1月 著者 イトケン太口ウ

## 目次

# 子ども・クラスが変わる！ ソーシャルスキルポスター

アドバンス

ソーシャルスキルポスターってどうやって使うの？	4
ソーシャルスキルポスターって、何のためのポスターなの？	5
支援を要する状況はいろいろあるけど、どこで使えるの？	6
SSPを使うと、子供たちにどんな変容があるの？	7
効果がでないときはどうすればいいの？	8
さらに効果を引き出すには、どうすればいいの？	9

## 実践編

ソーシャルスキルポスター（SSP）とは？	12
SSPの使い方	15
こんな風に使えます！ SSPの活用アイデア	19
ソーシャルスキルポスター・モンスター対応表	24
活用の前に（誰のためのアイテムか？）	26

## 理論編

ソーシャルスキルのアイテム化とは？	28
自己肯定感「下げない」から「高める」へ	32
マインドフルネス～ SSPに体感を～	34
レジリエンスへつなげる「心」「課題」「再起」	36
SSPにはなぜ効果があるのか？ 心理学的な背景理論	38
アイテム化のメリット	40
ポスター×モンスターで子供たちをサポート	42

## ポスター編

ポスターの使い方	50
CD-ROMを使用するに当たって	51
ソーシャルスキルポスター	52



Question

ソーシャルスキルポスターってどうやって使うの？

Answer

ソーシャルスキルポスターの使い方は…

ポスターの提示  
↓  
読み聞かせ



ソーシャルスキルポスター（SSP）の使い方はとてもシンプルです。

- ・ SSP を提示する
- ・ 効果や性能、使い方を読み聞かせる

たったこれだけです。超簡単なので、明日から使うことができます。

場面や状況に応じて、より細かな設定をしたり支援を手厚くしたりすることはありますが、基本的にはこの手順です。全体指導場面や個別指導場面、通常学級と特別支援教室との連携場面など、様々なシチュエーションで試してみてください。

詳しくは…

p.12 へ

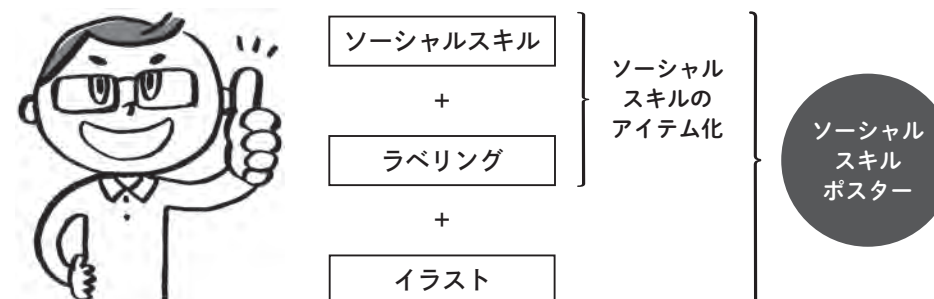
Question

ソーシャルスキルポスターって、何のためのポスターなの？



Answer

ソーシャルスキルポスターとは…



ソーシャルスキルポスターとは、「状況に適したソーシャルスキルに、覚えやすい名前を付けてアイテム化し（ラベリング）、さらにイラストを付けて、その行動や思考を喚起するためのサイン」です。

『子ども・クラスが変わる！ソーシャルスキルポスター』（2019）の刊行以来、すでに、学校、家庭、放課後等デイサービス、スポーツ教室など、様々な場所で SSP は活用されています。手軽な割に、一定程度その効果を確実に引き出せる支援法として、全国で認知されてきています。

詳しくは…

p.12 へ



Question

支援を要する状況はいろいろあるけど、  
どこで使えるの？

Answer

SSP が使えるところは…

- 通常学級
- 通常学級の個別指導
- 全校
- 特別支援教室
- 通常学級と特別支援教室の連携
- 特別支援学級
- 特別支援学校
- 放課後等デイサービス
- スポーツ教室
- 家庭



SSP は、状況に応じた使い方をすることで、様々な指導場面で活用することができます。問題行動場で活用できたときの即時評価や、問題行動への対処の仕方についての振り返りや次への対応策の考察など、SSP はあらゆる場面や状況での活用が想定されます。

SSP は、子供の有する「ことば」と「イメージ」の力を使って、自分自身の状態を俯瞰して捉え直すための支援です。場面や状況を選ばず SSP を活用できるのは、子供たちがそうした力を持っているからなのです。

詳しくは…

p.15 へ

SSP を使うと、子供たちにどんな変容が  
あるの？



Question

Answer

SSP の活用で見られる変容は…



- 自己肯定感が下がりにくい
- 自分を客観視（メタ認知）できる
- 感情コントロールができる
- トラブルを解決・回避できる
- トラブルの予防策・解決策を考えられる
- 意思表示ができるなど

SSP は、状況に適した行動や思考、あるいは解決方法にラベリング（アイテム化）し、さらにイラストを併記することで、「その場で何をすべきか」について子供たちに分かりやすく訴えかけます。そうすることで、子供たちは自身の心の状態や置かれている状況に気づき、その対処に向かっていきます。

SSP の主たるねらいは、「子供たちの自己肯定感を下げずに、思考・行動の改善を促す」ことにあります。自分の状態を冷静に見極め、適した思考・行動のスキルを選択実行し、成功体験が積み上がっていけば、子供たちの自己肯定感は上がっていきます。

『子ども・クラスが変わる！ソーシャルスキルポスター』（2019）の35アイテムをスタンダード（中学年用）として位置付け、今回、ベーシック編（低学年用）とアドバンス編（高学年用）、それぞれで35アイテムを収録しました。それにより、3段階で連動したアイテムが35セット完備したことになります。105個のアイテムを駆使して、様々な場面や状況、クラスや子供の実態に合わせて提示し、必要性に応じて、アレンジして活用してください。

詳しくは…

p.42 へ

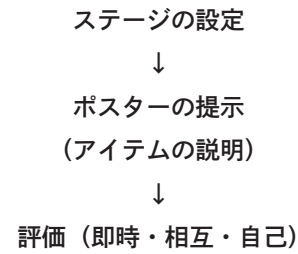
Question

効果がでないときはどうすればいいの？



Answer

効果がでないときは、ステージの設定と即時評価をしよう



SSP を活用しても効果が見られないときは、「ステージの設定」と「即時評価」を意識してみましょう。

ステージの設定

子供たちが目的意識を持ち、楽しんで取り組めるような「ステージ」を設定しましょう。子供たちにとってステージが魅力的であればあるほど、SSP の効果は確かなものとなります。

即時評価

子供たちがポスターのアイテムを使い始めたらすかさず褒めましょう。そのときが即時評価をするタイミングです。アイテムを使えなかったとしても、使おうとした子供の気持ちや意欲も見逃さずに褒めましょう。

子供同士の相互評価や子供自身の自己評価も、必要に応じて適宜、クラスの生活に組み込んでいきましょう。

詳しくは…

p.14 へ

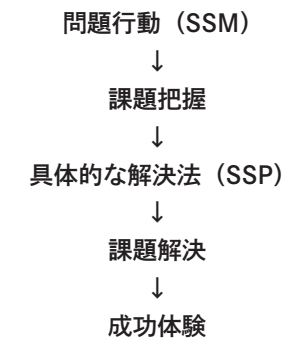
Question

さらに効果を引き出すには、どうすればいいの？



Answer

さらに効果を引き出したいときは、ソーシャルスキルモンsterと併用しよう…



SSP を活用しても効果が見られないときは、「ソーシャルスキルモンster (SSM)」を併用してみましょう。

SSP が担う役割は、問題行動に対し、その対処法である具体的な思考および行動のレパートリーを示すことにあります。問題行動が起きていることを子供自身に気付かせること、あるいは、問題行動を起こしてしまう自分自身を客観視する役割は担っていません。自己肯定感を下げないようにするため、問題行動を当事者である子供たちから切り離し、冷静に客観的に捉え直す役割を担っているものが「ソーシャルスキルモンster (SSM)」です。

『子ども・クラスが変わる！ソーシャルスキルポスター』(2019) に掲載されている35項目と、『子どもが思わず動きだす！ソーシャルスキルモンster』(2021) の35種類は完全対応しています。今回のベーシック編とアドバンス編が揃うことで、35種のモンsterに対し、105アイテムで対応することが可能になります。従来よりももっときめ細やかな支援で、「SSM で課題把握し、SSP で課題解決すると成功体験が増え、結果的に子供たちの自己肯定感が高まっていく」という循環をつくっていきます。

詳しくは…

p.24 へ

# ポスター編



# セレクトあいさつ



①

## セレクトあいさつ

**性能・効果** 相手や状況によって、言葉を選んであいさつをすることができる。クラスの中でも適切なあいさつができる。

### 読み聞かせのこぼれ（例）

みなさんは家族や友達、先生などに、あいさつをする時、相手によって言葉を使い分けていますか？例えば、朝のあいさつをする時、誰に「おはよう」と言って、誰に「おはようございます」と言っていますか？お礼の言葉には、「ありがとう」「ありがとうございます」「サンキュー」「かたじけない」「あざっす」などいろいろありますが、相手や状況によって、どの言葉を選べばいいのかわからず迷ってしまい、あいさつできない時もあるかもしれません。

そんな時は、この「セレクトあいさつ」を使って、相手や時間、場所などに合わせた適切なあいさつをしましょう。恥ずかしがらずに誰とでも元よくあいさつができ、相手より先にあいさつができるようになったら、是非、この「セレクトあいさつ」にチャレンジしてみましょう。中学生や高校生になると、部活などで先輩とかかわることも多くなります。敬語を含めて、相手と状況に合わせた言葉遣いができるようになるといいですね。

クラスみんながこの「セレクトあいさつ」が使えるようになると、クラスの雰囲気も引き締まり、高学年としての意識も高まってきます。

あなたもこのアイテムを使って、大人の社会でも適切に立ち振る舞い、いろいろな年代の人達とかかわっていけるようになりましょう。

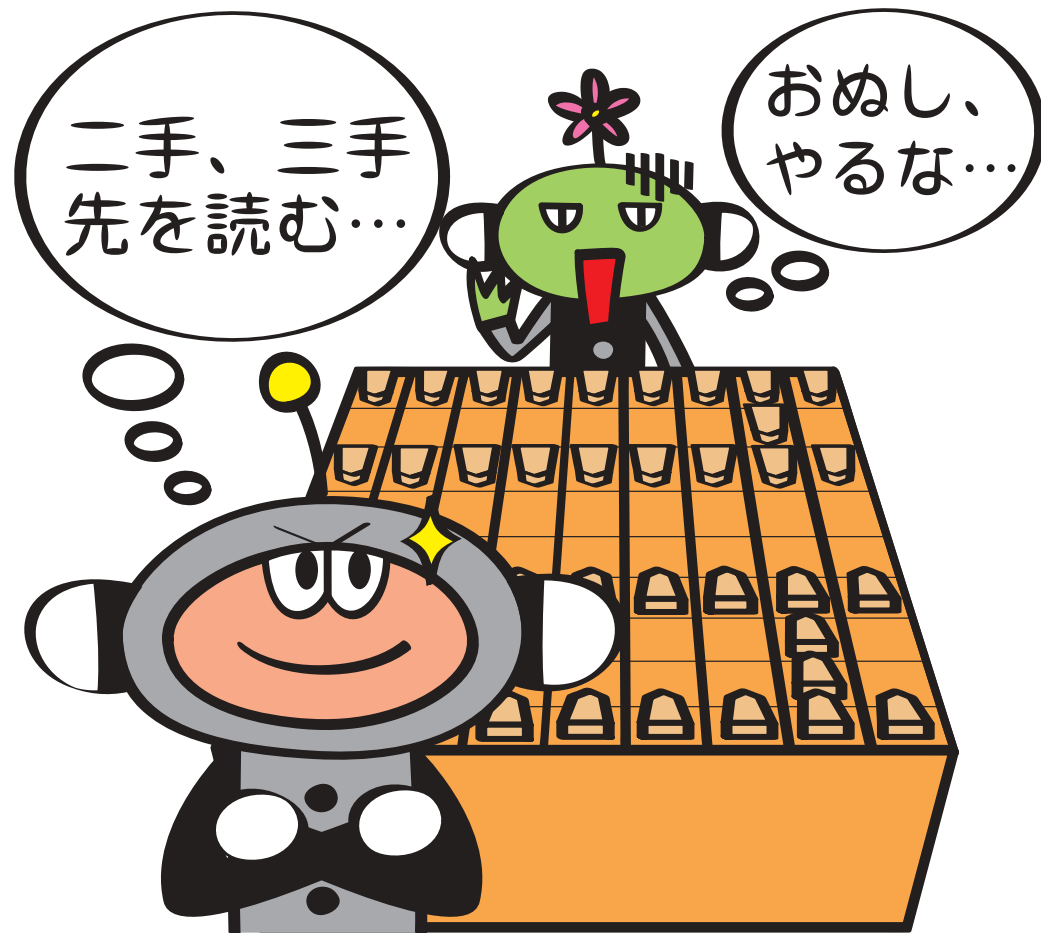
### ポイント

親しい人や顔見知りの人と、あまり身近ではない人とのかわり方は、同じではありません。まずは、相手や場面、状況によって違う言葉が違うということを理解させていきましょう。「親しき仲にも礼儀あり」の言葉の意味を伝えつつ、クラスの普段の生活の中でも「セレクトあいさつ」の運用を促していくと、言葉のやりとりから、互いに尊重し合う意識や態度が育まれていきます。

### 注意点

「セレクトあいさつ」の運用を促す前に、相手や状況に応じた言葉のレパートリーを、事前に子供たちには伝えておきましょう。また、形式的なかわり方にならないように、公私の使い分けやかかわる相手を尊重する意識など、行動の意味付けも併せてしていきましょう。

# さきよみチェンジ



4

## さきよみチェンジ

**性能・効果** 作業中であっても次の展開を予想し、準備したり行動に移したりすることができる。

### 読み聞かせのことば（例）

「さっき、先生が言っていたから、もうすぐ次の指示ができるかな…」「いつもの流れだと、次やることは、〇〇と◇◇だから、先生に言われる前に、〇〇しておこう」など、先生からの指示が出る前に、ある程度予想して自分から行動できる人がいます。クラスの中だと、誰の顔が思い浮かびますか？

先々のことを考えて行動できる人は、この「さきよみチェンジ」が上手に使えていると言えます。「さきよみチェンジ」が使えているということは、「先のことを予想する」「次にやることが分かる」「自分から行動に移す」という流れが自然にできているということになります。行動を切り替えることですら難しいことであるのに、先のことを考えて行動できるのは、本当に素晴らしいことです。

指示がなくても自分で考えて行動できる人が増えてくれば、クラスの機動力は格段に上がり、無駄な時間が劇的に減ります。「自分たちが生み出した時間をどのように過ごすか」を考えただけでもワクワクしますね。

やるべきことをしっかりやりつつ、「さきよみチェンジ」を使いこなし、自分たちのクラスの可能性をどんどん広げていきましょう。

### ポイント

このアイテムの運用を促す場合、子供たちが次の行動を予想しやすい場面やタイミングを選びましょう。また、自発的な行動をしても結果的に失敗せずに済むように、子供たちが見通せる展開を用意しておきます。

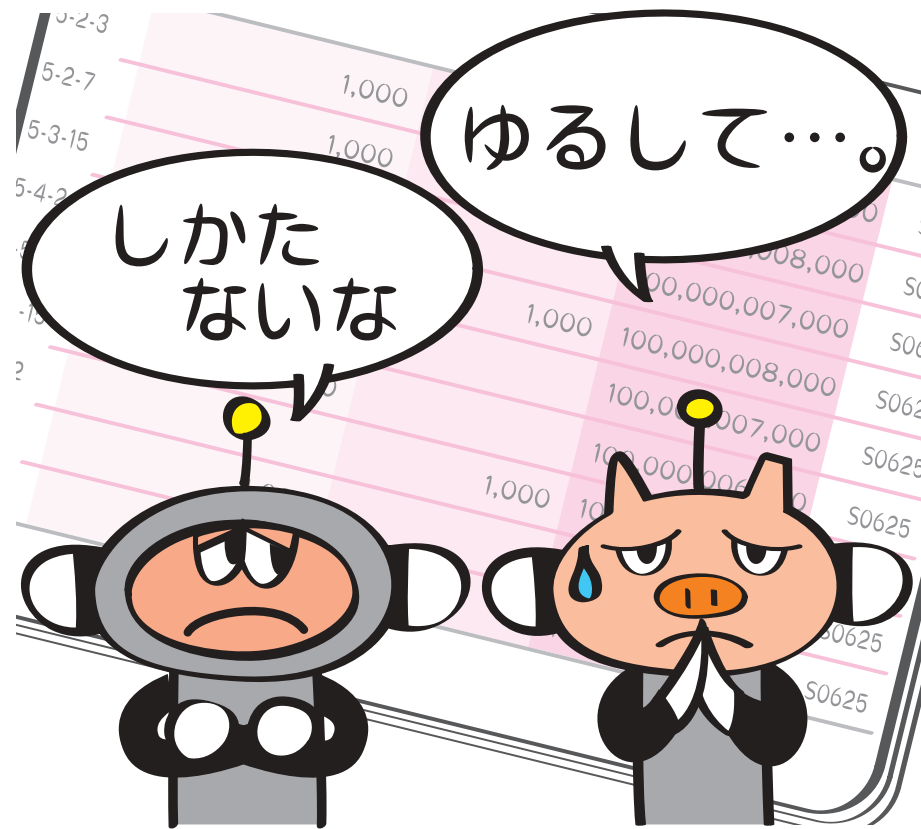
前段階アイテム「きりかえスイッチ」「きりかえフラッシュ」から運用を積み重ねていくと、子供たちはさらに自信に満ちて、このアイテムにチャレンジしていきます。

### 注意点

先のこと気がになりすぎて、目の前の課題に集中できないのは本末転倒です。前提として、目の前の課題に集中し没頭することが大切であることを押さえておきましょう。

また、自発的な行動が裏目に出てしまっても全否定しないで意欲は認め、次に同じことを繰り返さないように望ましい行動パターンを丁寧に伝えていきます。

# ゆるしの残高



21

## ゆるしの残高

**性能・効果** 許したくないという気持ちの時に、相手を許すことができる。

### 読み聞かせのこぼれ（例）

友達とちょっとしたトラブルになることは誰でもあります。相手に非がある場合、お互いに非がある場合など状況にもよりますが、「どうしても相手を許せない」という気持ちになったことのある人はいますか？状況によっては「まだ許したくない…」と思うのも当然な時もありますが、仲直りができず問題が未解決な状態のままになっていることも、それはそれでモヤモヤしてすっきりしません。

「許す気持ちにはまだなれないけど、すっきりしない状態が続くのもメンタル的にもったいない…」と思えた時は、是非この「ゆるしの残高」を使ってみましょう。このアイテムを使うと、まだ完全に許せる気持ちにはなっていないまでも、「まあ、許してあげてもいいかな」と思えるようになります。使い方は、簡単です。過去に、その相手にしてもらった親切な行動やかけてもらって嬉しかった言葉、一緒にやった楽しかったことなどを思い出します。そして、ポジティブな感情から目の前のネガティブな感情を差し引いて考えます。もし、ポジティブな気持ちが残っていたら、それが「ゆるしの残高」です。

許せないモヤモヤと未解決なモヤモヤ、どっちかが続いたら、スパッと許してすっきりするのも一つの作戦かもしれません。

不快な状態であることを「もったいない」と思ったら、それはこのアイテムの使い時のサインです。

### ポイント

「許す」という行為をスムーズに行うために、思考面で子供自身の感情の整理をするためのアイテムです。前段階アイテム「ごめんねイイヨ」「ゆるさないチョコ」の運用を丁寧に行い、「謝られたら許す」「許す気になる」という具合に、行動面と思考面から子供に自身の感情コントロールへの意識付けをしていきましょう。

### 注意点

「許したくない」という気持ちに支配された状態で、このアイテムの運用は非常に難しいです。運用の前に、状況の丁寧な聞き取り、情報の整理、適切な判断や価値付け、さらに当事者である子供の気持ちの汲み取りや共感を丁寧に行います。

# グサグサことばブレーキ



22

## グサグサことばブレーキ

**性能・効果** イライラして相手を傷付ける言葉を言ってしまいそうな気持ちにブレーキがかかる。

### 読み聞かせのことば（例）

みなさんの中に、「一生忘れないくらいの傷つくような言葉」を誰かに言われた経験のある人はいますか？もし、そのような人がいたとしたら、こんなに悲しいことはありませんね。

言った方は、傷付けたことに気付いていないかもしれませんし、忘れてしまっているかもしれません。

今、この時間から、そのような悲しい思いをする人がいなくなるように、みなさんには、この「グサグサことばブレーキ」を使えるようになってほしいです。「グサグサことば」とは、相手の心をえぐるような、相手を傷付ける言葉のことです。表面的に分かりやすい暴言や悪口、嫌味だけでなく、相手を攻撃するつもりのない言葉も含みます。つまり、「相手はどのようなことに傷つくのか？」を常に考え、些細な言葉にも配慮することが「グサグサことばブレーキ」を使うということになります。

言葉の受け止め方はそれぞれに違うので、結果的に「グサグサことばを使ってしまった」ということは避けられないかもしれません。

それでも「グサグサことばは言わない」という決意で、「グサグサことばブレーキ」を使っていきましょう。

### ポイント

「どのような言葉に他者は傷つくか」ということに思いを巡らせ、他者視点で考えることに重点を置きます。相手との関係性ができてくれば、相手への配慮も無意識にでき、気兼ねなくコミュニケーションを楽しむことができるということを再確認します。

### 注意点

「いろいろ考えると、コミュニケーションができない」と子供たちが思い悩み、他者とのかわりに対して抵抗感を示さないように配慮しましょう。結果的に、相手を傷付ける言葉になってしまったとしても「このアイテムの運用があつてのことならやむを得ない」として、子供たちを励ましていきましょう。

# 集中シェルター



23

## 集中シェルター

**性能・効果** まわりの音や人の動きが気にならないくらい、目の前のことに集中・没頭することができる。

### 読み聞かせのことば（例）

「気が散る」という言葉は、何度も聞いたことがあると思います。「精神が集中できない状態」のことを意味します。一方で「没頭する」という言葉を聞いたことがありますか？「他のことをかえりみず、一つのことに熱中すること」なのですが、みなさんは、何かに没頭する感覚を経験したことはありますか？

今回、みなさんに紹介したいアイテムは、「集中シェルター」です。このアイテムを使うと、目の前のことにすぐに集中でき、時間が経つのを忘れてしまうくらい、課題や作業に向き合い、没頭することができます。このアイテムは、誰でも簡単に使えるようなものではありませんが、慣れてくると意外に楽に使えるようになります。

「集中シェルター」を使いこなせるようになると、短い時間で問題を解くことができたり、クオリティの高い作品を仕上げることができたりします。他の人が思い付かないようなアイデアが浮かんでくるかもしれません。

まわりの雑音や人の動きが気にならない集中力を手にすれば、みなさんの学力は目に見えて向上し、新たな興味や意欲が湧いてくるでしょう。

※「シェルター」とは、危機的な状況から身を守るための一時的な避難所の意味です。

### ポイント

自己暗示的な側面もありますが、前段階アイテム「みみたブロック」「きにしないシャッター」からの運用をスモールステップで着実に積み上げていけば、子供たちは自信をもってこのアイテムを運用し始めます。まわりの刺激を遮断していくという発想だけでなく、目の前の課題や作業に対し興味をもたせていくことにも注力していきます。

### 注意点

支援を要する子供たちの中には、視覚や聴覚の選択的注意力が弱い場合も考えられます。教室前面の掲示物を少なくする、机や椅子の脚にテニスボールをはめる、イヤーマフを常備するなど、教室など環境の刺激の調整をするとともに、個別の実態に物理的な配慮もしていきましょう。

# うちあけトライ



32

## うちあけトライ

**性能・効果** 困った状況になった時、勇気を出して悩みを打ち明けることができる。

### 読み聞かせのことば（例）

高学年になると、以前より悩みや困っていることをまわりの人に打ち明けにくくなったという人はいますか？「今更こんなこと聞けない」「恥ずかしい」「打ち明けても、助けてくれないかもしれない」など、理由はいろいろあると思います。でも、自分で何とかしないといけないと思うと、一人寂しくなって気持ちも重くなりますね。

まわりの人に助けを求めにくいという気持ちは、本当によく分かりますが、そういう時こそ、この「うちあけトライ」を使ってみてください。自分の助けてほしい気持ちを受け止めてくれそうな人を慎重に選んで、勇気をもって打ち明けてみましょう。あなたと同じような気持ちの人は必ずいると思います。そして、きっとあなたの力になってくれるでしょう。

小さな勇気をふり絞り、心の重りを取り外します。そして、他の人の力を借りながら、困っていることに向き合っていきます。あなたの勇気が、「困った時は、助け合い」というクラスの雰囲気を確かなものにしていきます。

このアイテムを使って、お互いが支え合える居心地のよいクラスにしていきましょう。

### ポイント

「簡単に打ち明けられれば苦労しないよ」という子供の気持ちも受け止め、即座に変化や結果を求めないようにします。「この人がだめでも、あの人がいる」と子供が思えるように、可能であれば学校、家庭、習い事など複数の場で、複数の人との関係作りを促しましょう。

### 注意点

「困った時だけ打ち明ける」ことになると、ハードルが余計に高くなります。日頃の子供同士のコミュニケーションを促し、何気ないことを伝え合える関係作りを大切にしていきます。子供同士の関係作りが難しい場合は、複数の大人でしっかりその役を担いましょう。