

# 伊具高校

## スクールソーシャルワーカーだより 10月号

暑さ寒さも彼岸までといわれるように急に寒くなり衣替えなど毎日の服装に困る今日この頃で体調管理が難しい季節になりました。伊具校のみなさんもスポーツ等で日頃の練習の成果を実戦にて発揮されたのではないのでしょうか？ 様々な文化行事を控え最も忙しい時期ですが、高校時代の思い出や友人は一生の宝です。今を精一杯楽しんでもらいたいと願っています。SSWの渡邊はみなさんを全力で応援しています。今回はSSTソーシャルスキルトレーニングについてお話します。



### ソーシャルスキル トレーニングSST とは



社会で人と人が関わりながら生きていくために欠かせないコミュニケーションスキルをソーシャルスキルといいます。このスキルが高いと、対人関係がうまくいく、仕事が長く続くなど、社会生活が安定するといわれています。

### 困っていることから 課題を捉える

- ・友人関係がうまくいかない
- ・勉強に集中できない
- ・提出物を忘れてしまう
- ・夜眠れない

[個人の課題に合わせ]

- ・解決にあったスキルの習得向上を目指します



### 「ありがとう」は 魔法のことば 🍄



Point ①

目を合わせて、相手に聞こえるように”ありがとう”



Point ②

何かしてもらった時に  
タイミング良く

～活用例～

朝ご飯を作ってくれた親に「ありがとう」、食べた後に「とてもおいしかったありがとう」と言ったら、今度もがんばって作ろうと思うかも知れませんが、作った人の意欲に繋がります。そんな大げさな！と思うかも知れませんが、一言「ありがとう」を言うだけで人間関係が円滑になるのです。ありがとうは出し惜しみしないでどんどん言葉に出してみましよう。

物事を肯定的に捉えることができているということによって日々幸せを実感しやすく、過ごしやすいになります。



### 怒りをコントロール する

怒りとは自分の欲求が阻害された後に現れる感情です。それをコントロールするために…



Point ①ワンクッションおく

例) 深呼吸をする・5秒待つ  
怒りのピークが過ぎ去ります



Point ②相手の事情を聴く

相手にもやむを得ない事情があるかも知れません



Point ③自分の気持ちを伝える

自分も相手も傷つかないように  
気をつけながら伝えてみよう



Point ④相手に何をしたいか  
具体的に提案する。

このとき相手を非難しないようにすると相手の言葉を受け入れやすくなります。また自分の欲求が高すぎないか考えるのも大切です。



来校日 10月7日 (月)・21日 (月)  
11月1日 (金)・25日 (月)  
12月9日 (月)

