

社会的スキルを知れば 人間関係がうまくいく

神戸学院大学
毛 新華

私たちの周りは、人間関係だらけ

- ・親子関係
- ・きょうだい関係
- ・親族関係
- ・教師学生関係
- ・友人関係
- ・先輩後輩関係
- ・異性関係
- ・職場（同僚・上下）関係
- ・得意先や顧客関係

家庭

学校

職場

人間関係の下手な人

引っ込みタイプ

- ・基本的に黙っている
- ・たまに喋るが、
- ・声が小さくて
- ・視線が定まらない
- ・表情がくらい

攻撃タイプ

- ・声が大き
- ・考えていることすぐに口に出す
- ・自分の権利をやたらに要求する
- ・思い通りにならないとすぐ怒り出す

いずれも対人関係がうまくいっていない

人間関係の上手な人

- ・思っていることを「適切な言葉」で表現する
- ・表情が豊か
- ・身振り手振りも効果的に使う
- ・人の話を身体全体を使って熱心に聞く
- ・自分の権利を主張するとき、自分を抑えすぎず、相手をへこますこともせず、相手を納得させながら主張する

上手下手の違いは人と関わりあう技術の違い
社会的スキル

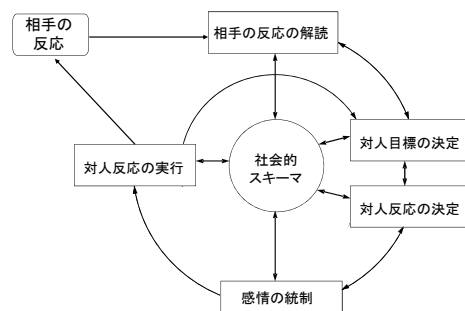
社会的スキルとは

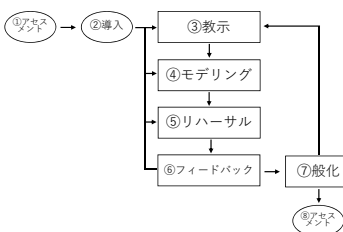
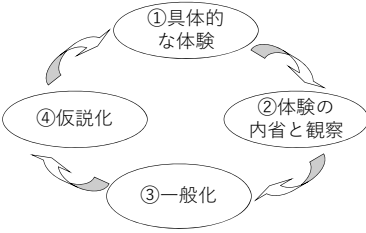
対人関係を円滑に運ぶための技能 (菊池, 1988)



- 相手の気持ちを正しく理解する力と行動
- 自分の気持ちをうまく伝える力と行動
- 自分の気持ちをきちんとコントロールできる力と行動
- 自分と相手のバランスをとる力と行動 etc

社会的スキル生起過程モデル (相川, 2009)



<table><tr><td></td><td>社会的スキルの<u>ある者</u></td><td>社会的スキルの<u>不足者</u></td></tr><tr><td>相手の反応の解读</td><td>様々な手がかりに注目する</td><td>手がかりの一部だけに注目する</td></tr><tr><td>対人目標の決定</td><td>自他の両方にとって有益な目標を選択する</td><td>自他の片方だけの利益を優先させる</td></tr><tr><td>対人反応の決定</td><td>対人目標の達成に豊富な反応レパートリーから選択して実行する</td><td>対人目標を達成する反応が何であるかがわかっていない</td></tr><tr><td>感情の統制</td><td>ネガティブな感情を抑制する ポジティブな感情を経験する</td><td>ネガティブ感情が活性化する 過度に緊張する</td></tr><tr><td>対人反応の実行</td><td>対人目標に沿って対人反応をスムーズに実行する</td><td>ふさわしくない対人反応を ごちなく実行してしまう</td></tr></table>		社会的スキルの <u>ある者</u>	社会的スキルの <u>不足者</u>	相手の反応の解读	様々な手がかりに注目する	手がかりの一部だけに注目する	対人目標の決定	自他の両方にとって有益な目標を選択する	自他の片方だけの利益を優先させる	対人反応の決定	対人目標の達成に豊富な反応レパートリーから選択して実行する	対人目標を達成する反応が何であるかがわかっていない	感情の統制	ネガティブな感情を抑制する ポジティブな感情を経験する	ネガティブ感情が活性化する 過度に緊張する	対人反応の実行	対人目標に沿って対人反応をスムーズに実行する	ふさわしくない対人反応を ごちなく実行してしまう	社会的スキル・トレーニング(SST) • 基本的な考え方 ・生まれつきでピアノは弾けない、自転車は乗れない ・練習によってできる • 社会的スキルは最初下手でも ・練習を重ねれば上達する ・トレーニングできるという発想がある 対人的問題を抱えている人たちを対象に 社会的スキルを体系的に教えること
	社会的スキルの <u>ある者</u>	社会的スキルの <u>不足者</u>																	
相手の反応の解读	様々な手がかりに注目する	手がかりの一部だけに注目する																	
対人目標の決定	自他の両方にとって有益な目標を選択する	自他の片方だけの利益を優先させる																	
対人反応の決定	対人目標の達成に豊富な反応レパートリーから選択して実行する	対人目標を達成する反応が何であるかがわかっていない																	
感情の統制	ネガティブな感情を抑制する ポジティブな感情を経験する	ネガティブ感情が活性化する 過度に緊張する																	
対人反応の実行	対人目標に沿って対人反応をスムーズに実行する	ふさわしくない対人反応を ごちなく実行してしまう																	
トレーニングの方法  SSTの標準的な方法 (相川, 2009)  体験学習のモデル (Kolb, Rubin, & McIntyre, 1971; 津村・石田, 2003)	グローバル社会での人間関係と社会的スキル • 世界がグローバル化になりつつある • かつてないほど外国の人とのふれあいが必要 • これまでの対人的な技術では足りなくなる ↓ • グローバル社会に生きる社会的スキルが必要になる ・相手の社会的スキルを知る：郷に入っては郷に従え ・自分の社会的スキルを相手に知らせる：自己開示																		
文化による社会的スキルの違い <table><tr><td>日本文化 Takai & Ota(1994)</td><td>中国文化 Mao & Daibo(2006)</td></tr><tr><td> • 察知：察する • 自己抑制：自分を押さえる • 対人感受性：メッセージを巧みに伝える • 階層関係：上下関係への配慮 • 曖昧さへの耐性 </td><td> • 相手の面子：相手の面子を保つ • 社交性：顔見知りしない • 友人への奉仕：友達に尽力する • 人脈主義：自分の社会的関係ネットワークを広げる </td></tr></table>	日本文化 Takai & Ota(1994)	中国文化 Mao & Daibo(2006)	• 察知：察する • 自己抑制：自分を押さえる • 対人感受性：メッセージを巧みに伝える • 階層関係：上下関係への配慮 • 曖昧さへの耐性	• 相手の面子：相手の面子を保つ • 社交性：顔見知りしない • 友人への奉仕：友達に尽力する • 人脈主義：自分の社会的関係ネットワークを広げる	まとめ：社会的スキルは • 対人関係の質を決める重要な要素である • 能力あるいは行動、さらに過程として捉えられている • 不足すると孤独感や憂うつを感じる • トレーニングによって向上することが可能である • 文化に応じて、重要とされる側面が異なる														
日本文化 Takai & Ota(1994)	中国文化 Mao & Daibo(2006)																		
• 察知：察する • 自己抑制：自分を押さえる • 対人感受性：メッセージを巧みに伝える • 階層関係：上下関係への配慮 • 曖昧さへの耐性	• 相手の面子：相手の面子を保つ • 社交性：顔見知りしない • 友人への奉仕：友達に尽力する • 人脈主義：自分の社会的関係ネットワークを広げる																		