

SST キーワード解説

※ SST シリーズの説明書より抜粋

ソーシャルスキル

日常生活や集団生活を心地よく過ごすために必要な気持ちの持ち方やスキルのことです。ストレス耐性やセルフエスティーム（自分を大切にできる気持ち）が基本となり、次に友達作りやトラブル時の対立解消の力を育て、みんなが大切にされるグループ活動を目指します。

ストレス耐性

「不快」な刺激があっても感情をコントロールできる力のことです。これは不快な状態に対処できる感情がどのくらい発達しているかに影響されます。

ストレスマネジメント

ストレスマネジメントは、自分の不安やさまざまな感情を上手にコントロールする力です。新しい出来事に対して興味を持ったり、挑戦してみたりする時に必要になります。また、対人関係を進めていく上では、自己中心的思考から脱するときにも必要になる力です。

アサーション

自分も相手も大切にしながら自己主張する方法です。相手を尊重しながら、素直に自分の意見や考えを相手に伝えます。これに対し、相手を大切にしない「攻撃的な主張」や、自分を大切にしないで相手に従ってしまう「非主張」があります。

セルフエスティーム

自分らしさに自信を持ち、ありのままの自分を大切にできる力です。ほどよいセルフエスティームを育てるにはどうしたらよいかを学びます。

インタビュー

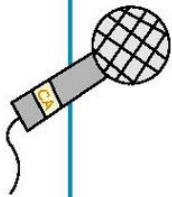
してきました。

フレンドシップ アドベンチャー

インタビューに答えてくださったのは、
中学校のカウンセラーさんです。

これは問題行動のある不登校男子と相談室で行ないました。まずは「ストレスに強くなるう」というテーマで質問に答えていったり、自分のことについて話したりしました。そうしていくうちに、自己理解が進んだのでしょね、自分から「俺ってキレイすいのかも」と言ったんです。今までどちらかというところ、人の不満を言うことが多かったので、驚きました。ゲームのなかで、話を聞いたり、話したあとはとても楽しそうでした。

友達関係を築くのが苦手な女の子とも行いました。その子は実際の人間関係の中では難しくても、ゲームの中では質問に対する確に答え、自己実現しているようでした。ゲームの最中にはいきいきとしていたので、ゲームを通して一対一の時間も楽しんでるように見えました。



SST シリーズ関連書籍・関連商品



キレやすい子への
ソーシャルスキル教育
教室でできるワーク集と実践例
著者 本田 恵子

2,310円（税込）
ほんの森出版



SST DVD 教材
トラブルは成長のチャンス
教室でできるワーク集と実践例
監修 本田 恵子・鈴木 眞理

7,140円（税込）
P29 に掲載

表情シリーズ・SST シリーズ ワクワク! 算数らんど 監修者

本田恵子（早稲田大学教育学部教授、Ed.D）

ニューヨークのコロンビア大学で教育学博士号を取得。

フィールドワークを重視し、取り扱う事案は、心理カウンセリングから学校の危機管理、危機介入方法、さらにMI（多角的知能）理論を用いた教育や矯正教育まで多岐に渡る。2001年からは、教育者、カウンセラーの専門家集団「HSC（包括的スクールカウンセリング研究会）」を組織し、その代表を務める。

現在は、早稲田大学で教鞭を取りながら、全国規模で講演や研修を行うなど、超多忙な毎日を送っている。著書も多数。

現場からのニーズを元に、多数の教材の監修をいただいております。