

ソーシャル・スキル・トレーニングを始める前に

今のあなたの気持ちにもっとも大きな影響を与える、あなたにとって重要な人は誰ですか？

重要な人とは、その人に何かあったらすごく動揺する人やその人の発言から影響を受ける人です（例：母親、友人、など）。

普段接することの多い重要な人とのコミュニケーションを練習することによって、学んだスキルを普段の生活の中で使いやすくなったり、また、その人から良い反応が返ってくることで「またやってみよう」「他の人と接する時にも使ってみよう」と思えるようになっていきます。

より効果的な練習をするために、今のあなたにとって重要な人について考えてみましょう。

下の空欄に、今のあなたにとって重要な人を一人書いてください。

★重要な人とのコミュニケーションを練習してみましょう。

★重要な人とのコミュニケーションに自信ができれば、**現在関わりのある人の中で**、コミュニケーションを上手くしていきたい人との練習をしてみましょう。

どんなことに困ったり、自信がなかったりしますか？

コミュニケーションの基礎

- 表情を豊かにしたい。⇒「1 言葉以外のコミュニケーション (P32 へ)」
- 話をしたいけど、どう話しかけたらいいのかわからない⇒「2 会話を始める (P37 へ)」
- 人の話を聴くのが面倒、疲れる⇒「3 上手な話の聴き方 (P45 へ)」

基本編

- 気持ちの良いコミュニケーションをとりたい。⇒「4 あたたかい言葉かけ (P53 へ)」
- 感謝の気持ちを伝えたいけど、恥ずかしくて言えない
⇒「5 感謝の気持ちを伝える (P61 へ)」
- 言いたいことがなかなか言えない⇒「6 自分の思いを伝える (P69 へ)」
- 謝りたいけど、謝り方がわからない⇒「7 謝る (P77 へ)」
- 怒りを感じたときに、押さえ込んでストレスになる/
怒りをぶつけて相手とうまくいかない⇒「8 怒りをコントロールする (P85 へ)」
- お願いしたいことがあるけど、どう言ったらいいのかわからない
⇒「9 頼みごとをする (P93 へ)」
- 断り方がわからない。断ると嫌われたりしないか心配
⇒「10 頼まれごとを断る (P101 へ)」

応用編

- 雑談が苦手。何を話したらいいのかわからない⇒「11 日常的な会話をする (P109 へ)」
- 敬語の使い方を知りたい⇒「12 敬語を使う (P117 へ)」

今のあなたにとって重要な人とのコミュニケーションにおいて役に立つスキルを選びましょう！

役立つスキルに✓を記入	プログラム名
	1 言葉以外のコミュニケーション
	2 会話を始める
	3 上手な話の聴き方
	4 あたたかい言葉かけ
	5 感謝の気持ちを伝える
	6 自分の思いを伝える
	7 謝る
	8 怒りをコントロールする
	9 頼みごとをする
	10 頼まれごとを断る
	11 日常的な会話をする
	12 敬語を使う