

(2) 会話を始める

ア 概要

(ア) ねらい

会話を始めるスキルについて学びます。挨拶をする、話しかけるタイミングを見る、話題を出すと言ったポイントを学びます。

(イ) 時間設定 (50分)

① 動機づけ (5分)

会話を始めるスキルの意義を理解し、動機づけを高めます。

② 悪い例の提示 (10分)

ロールプレイで、会話を始めるスキルがうまくできていない2人の例を体験します。

③ ポイントの提示 (5分)

会話を始めるスキルのポイントを確認します。

④ 良い例の提示 (5分)

ロールプレイで、会話を始めるスキルが上手にできている例を体験します。

⑤ 実践練習 (20分)

利用者に実践練習をしてもらいます。

⑥ 振り返り (5分)

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

イ トレーニングの進め方

(ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○会話を始めるスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

1

2 会話を始める

会話を始める時、「声をかけるのは緊張するなあ。」「今話しかけても良いのかな?」「どうやって話しかけたらいいんだろう…」と考えてしまい、なかなか会話を始めることができなかったことはありませんか?
会話ができるようになれば、新しい知り合いが増え、困った時に助けてもらえるなど、いいことがたくさんあります。



2

◎ 会話を始める時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか?

メモ **3**

1 会話を始めるスキルは、新しい人間関係を始める時に、とても役立ちます。

コミュニケーションが苦手な方は、自分から話しかけるのが苦手な方も多いようです。
話しかける糸口を学ぶことにより、会話を始められるようになります。

2 会話を始める時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3 メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気づきを共有する。

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。
ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう。

P37

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、会話を始めるスキルの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか?
- ☐利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか?
- ☐利用者が考える時間を確保しましたか?

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、会話を始めることが上手くできていない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、会話を始めることの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太くんを実施者が演じ、とさ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、見ているだけでも効果があります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てください

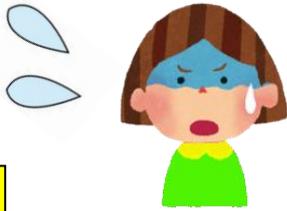
オド美さんとツン太くんは、以前から興味があったコンサートに来ました。隣にいる、とさ子さんに勇気を出して声をかけてみようと思いました。

オド美さんの場合

オド美さん：あ、あの…。
とさ子さん：はい。
オド美さん：……。 (下を向く。)
とさ子さん：どうしましたか？
オド美さん：あ、あの…。 暑いんですね。
とさ子さん：そうですね。暑いんですね。
オド美さん：(何を話せばいいんだろう…) …。
とさ子さん：……。

ツン太くんの場合

ツン太くん：今日めっちゃ暑いよな！
とさ子さん：(話しかけられていることに気付いていない。)
ツン太くん：なあなあ、お前！
とさ子さん：はい？私ですか？
ツン太くん：お前に決まってるだろ。なあなあ、こっつて冷房ついてる～？
とさ子さん：恐らくついてると思います。(なにこの人なれなれしいなあ。)
ツン太くん：そっか～、ついてるんだ～。暑いなあ～。



2

- ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか？
オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ 3

1

会話を始めることが上手ではない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

<個別の場合>

私が、オド美さん、ツン太くん役をするので、〇〇さん(利用者)はとさ子さん役をしてください。

<グループの場合>

2人組になってオド美さんととさ子さんの会話をした後、ツン太くととさ子さんの会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする。
- ②利用者がツン太くんをする。
- ③利用者がとさ子さんをする。

コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者には、ツン太くんをしてもらうなど、普段しない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

2

オド美さんとツン太くんのやり取りをみて、考えをメモ欄に書いてください。

【2、3分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

P38

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか？
- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションでとさ子さんがどのような気持ちになるかを理解していますか？

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○会話を始めるポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1

(2) オド美さんとツン太くんの例から、会話を始めるためには次のようなポイントがあります

① あいさつをする

- ・ あいさつをすることで、話のきっかけになります。
- ・ 相手の顔を見て、笑顔で声をかけてみましょう。

② 話しかけるタイミングを見る

- ・ あいさつしたら、相手の反応を見てみましょう。
- ・ 明るく親しげな返事などから余裕のある様子が見られたら、話をしても良いタイミングです。

③ 話題を出す

- ・ 自分から話題を出してみましょう。
- ・ 自分の話しやすい話題を持っておくといいでしょう。
- ・ 最初の話題(話のネタ)として、どのようなものが良いでしょうか。

例えば

天気・テレビ・本・趣味・特技・ニュース・食べ物・健康・通勤 or 通学途中に出会った人・最近起こった出来事・マイブーム・携帯で撮った写真・自動車・今見える風景や物・服装・髪型・音楽・美術・映画 など

1

会話を始めるポイントを見ていきましょう。

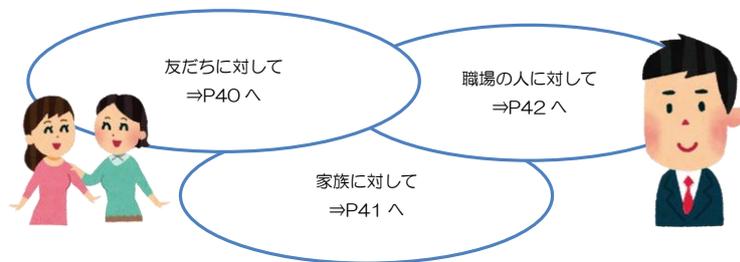
ポイントを説明した後に、利用者ならそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらうと、より実践しやすくなります。

例えば、「②話しかけるタイミングを見る」というポイントについて、相手がどんな反応なら話しかけるタイミングかを考えてもらうといいです。

同様に、「③話題を出す」では、例を基に利用者自身が使いやすい話題が何かを考えてもらうといいでしょう。

2

生活の中で、どのような人と会話を始めるチャンスがあるでしょうか。



2

普通の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

① 1つの場面だけ練習する。

② すべての場면을練習する。

1つの場면을練習する場合、利用者の普通の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのも良い方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普通の生活で実践する可能性が高まります。

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、会話を始めるポイントを理解していますか？

(エ) 良い例の提示（友だちに対して）（5分）

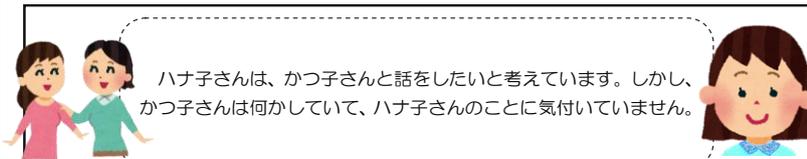
○良い例を体験することで、会話を始めるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、かつ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(3) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～友だちに対して～



ハナ子さんは、かつ子さんと話をしたいと考えています。しかし、かつ子さんは何かして、ハナ子さんのことに気付いていません。

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

ハナ子さん：おはよう。

かつ子さん：(作業に夢中で、ハナ子さんの声に気付かない。)

ハナ子さん：(忙しくしているので終わるまで待つ)

かつ子さん：(作業が終わった様子)

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

ハナ子さん：おはよう！

かつ子さん：おはよう！やっと作業が終わったよ！疲れた～

ハナ子さん：お疲れ様！ねえねえ、昨日のテレビでやってたお笑い番組見た？

かつ子さん：え！？見てないよ！どんな人が出てた？

② 話しかけるタイミングを見る
★作業に夢中で返事がない場合は待ちましょう。

② 話しかけるタイミングを見る
★かつ子さんもあいさつしてくれたので、話しかけても良いタイミングです。

1

1 会話を始めることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんをやる。
- ② 利用者がかつ子さんをやる。
- ③ 実施者がハナ子さんとかつ子さんをやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんとかつ子さんをすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

2

2 ハナ子さんのように接した時、かつ子さんはどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P40

☑ チェック・ポイント

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、かつ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

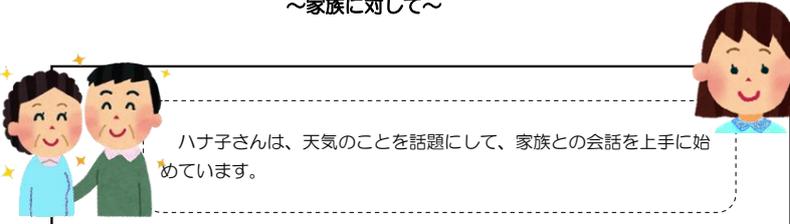
(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

○良い例を体験することで、会話を始めるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 (4) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～家族に対して～



ハナ子さんは、天気のことを話題にして、家族との会話を上手に始めています。

① あいさつをする (相手の顔を見て笑顔で)
ハナ子さん：おはよう。
家族：(ハナ子さんの方を向いて) おはよう。
ハナ子さん：今日はとっても天気がいいね！
家族：今日はすごく暑くなりそうだなあ。
ハナ子さん：そうだね。暑くなりそうだね。
昨日、梅雨が明けたってニュースで言ってたよ。
家族：梅雨が明けちゃったんだね。いよいよ夏本番だね。
ハナ子さん：いよいよ夏か～。夏、何しようかな？
家族：花火大会とか今年もあるみたいだよ。
ハナ子さん：そうなんだ！今年は何発上がるんだろう？楽しみだな～！

② 話しかけるタイミングを見る
★ハナ子さんの方を向いてあいさつをしているのでそのまま話しても良さそうです。

③ 話題を出す
★天気
★ニュース

2

1 会話を始めることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者が家族をする。
- ③実施者がハナさんと家族をする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナさんと家族をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P41

- ☑ チェック・ポイント
- 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
 - 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(カ) 良い例の提示（職場の人に対して）（5分）

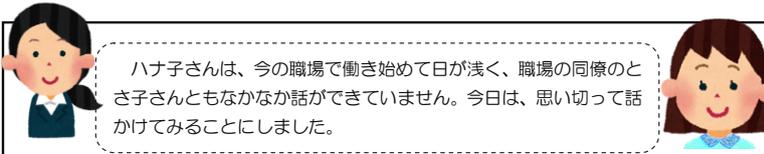
○良い例を体験することで、会話を始めるスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、とさ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(5) 会話を始めるのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、職場の同僚のとさ子さんともなかなか話ができていません。今日は、思い切って話かけてみることにしました。

① あいさつをする
(相手の顔を見て笑顔で)

ハナ子さん：とさ子さん、おはようございます。
とさ子さん：ハナ子さん、おはようございます。

② 話しかけるタイミングを見る
★あいさつを返してくれているので話しかけてみましょう。

ハナ子さん：最近すごく暑くなってきましたね。
とさ子さん：本当ですね。暑くなってきましたね。

③ 話題を出す
★気温について

ハナ子さん：暑いと汗が止まらなくなりますよね。私はいつも家でクーラーをつけてしまいます。
とさ子さん：私はクーラーをつけると冷えるので、家ではなるべく扇風機で我慢しています。

③ 話題を出す
★自分の生活について

ハナ子さん：冷え性なんですか？
とさ子さん：そうなんですよ～。

2

1

会話を始めることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者がとさ子さんをする。
- ③実施者がハナ子さんととさ子さんをする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんととさ子さんをすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

ハナ子さんのように接した時、とさ子さんはどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P42

☑ チェック・ポイント

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、とさ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

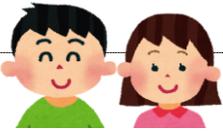
(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者の役立つかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1



(6) 実際に2人組で練習してみましょう

<ロールプレイ>

☆場面設定☆

いつ:

どこで:

誰に:

何を:

～会話を始める時のポイント～

- ①: あいさつをする (相手の顔を見て笑顔で)
- ②: 話しかけるタイミングを見る
- ③: 話題を出す

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

2

☆ 練習してみてどう感じましたか?

メモ

☆ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

1

実際に2人組になって、会話を始める時の3つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

<個別の場合>

誰とのコミュニケーションを練習したいかを、まず考えましょう。

<グループの場合>

2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。

練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっとよくなるという点を1つだけ考えます。

この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておく、後で振り返る時に役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。

グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。

ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

P43

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ロールプレイを実施できていますか?
- 利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか?
- 利用者は、ロールプレイの良かったところを見つけられていますか?
- 利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントをあげていますか?

(ケ) 振り返り (5分)

- セッションを振り返り、発展課題を提示します。
- 利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう。

1 ☆ こうするともっといいかも!というところをあげてみましょう。

メモ

(7) 振り返り

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか?【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか?【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
① あいさつをする <small>(相手の顔を見て笑顔で)</small>				
② 話しかけるタイミングを見る				
③ 話題を出す				

3 ◇ プログラムをしてみてどうでしたか? (当てはまる数字に○をつけましょう。)

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

4 ☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。
家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

人に話しかける時、緊張したり、その後の会話が不安になったりして、なかなか話しかけることができないかもしれません。
そのような時は、まず、勇気を出してあいさつから始めてみましょう。あいさつをしていると、話しかけるタイミングが、少しずつ見つかるようになるでしょう。

- 1** こうするともっと良くなるところを一つだけあげてみましょう。
- ★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。
- 2** 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを一つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。
- ★利用者ができていたと感じていた部分を認める。
★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、以後の支援に生かすようにする。
- 3** プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。
- 【利用者の意見を聞きます。】**
- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。
★考え方の違いや、気付きを共有する。
- 4** ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか?
今回学んだことを実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか?
- 利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか?
- 利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行した時、周囲の人は好意的に反応しますか?
- 次回までの課題に取り組む意欲がありますか?