

心理学科

こころについてのエッセイ<7>

よりよい人間関係の築き方：ソーシャルスキル

良好な人間関係を持つことは、自分自身にとっても、まわりの人たちにとっても、大切なことですが、どうしたらよりよい人間関係を築くことができるのでしょうか。また、人と関わるのが得意な人がいる一方で、あまり得意ではない人や、人と関わることを負担に感じる人もいると思いますが、どうしたら人と関わりやすくなるのでしょうか。

こうした「人と上手に関わるための力」は、「ソーシャルスキル」と呼ばれています。ソーシャルスキルは、「社会生活を円滑に営むために、社会において身につけておくべきルールや良識」のことを指し、社会性とも呼ばれます。ソーシャルスキルには、色々な種類があり、例えば、挨拶をする、人に何かしてもらったらお礼を言うというような初歩的なスキルのほか、問題が起きた時に適切に対処して問題を解決するというような高度なスキルもあります。また、不快な感情になった時に、自分の感情を調整して落ち着くといった感情調整スキルや、適切な目標や計画を立てる計画スキルなどの側面も挙げられます。



こうしたソーシャルスキルは、人付き合いにおいても重要なもので、ソーシャルスキルを高める事で、人とスムーズに関われるようになったり、人間関係で何か問題が起きても、適切に対処して、その後の人間関係を良好に保てるようになります。では、どうしたらソーシャルスキルを高めることができるのでしょうか。

ソーシャルスキルを高めるには、まず、様々なスキルを体験しながら学んでいくことが大切です。例えば、挨拶をする、お礼を言うなどの比較的取り組みやすそうなスキルから積極的に行っていき、より難しいスキルやあまり馴染みのないスキルにも、少しずつ挑戦していくようにすると、次第にスキルが増えて、全体的なスキルも高めることができます。また、周りの人で、ソーシャルスキルが高い人の行動をお手本にして自分もやってみると、うまくできるようになります。このように、まわりの人の行動を見て、自分に取り入れることは「モデリング」と呼ばれ、ソーシャルスキルを学ぶ上でも役立ちます。ソーシャルスキルは、生まれつき備わっているわけではなく、経験の中で学びながら、身に着けていくものでもあります。様々なスキルを体験して、少しずつソーシャルスキルを高めていくことで、自然と人間関係もよくなり、人と関わりやすくなるといえます。

