

心理学科

こころについてのエッセイ [2]

人間関係をよりよくする：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。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、人と関わること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基本的なスキルの



のほか、人間関係で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簡単で取り組みやすそうなスキルから行っていき、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、全体的なスキルを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もなります。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。皆さんもぜひ、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ってください。そうすると、自然と人間関係もよくなって、人と関わりやすくなっていくと思います。

桂 瑠以 (社会心理学)