

# SST

## 活動内容

SSTは、Social Skills Trainingの略称で、「社会生活技能訓練」と呼ばれる心理社会療法の一つです。

参加者同士で日常生活の悩みを共有し、障害理解や自己理解を深め、コミュニケーションについて学ぶことで、参加者の方が少しでも生活しやすくなることを目指しています。

たとえば、自分の気持ちをうまく伝えること、相手の気持ちを考えた表現方法などを練習します。練習内容は参加者で相談して決めます。ダメ出しではなく、良いところを見つけていくことを大切にしながら活動するところが特徴です。

## 活動の順序

- ①SSTの目的とルールの確認
- ②ウォーミングアップ
- ③宿題の報告
- ④練習内容の決定
- ⑤場面設定し、1回目の練習
- ⑥良かった点の確認
- ⑦さらに良くする点の提案
- ⑧2回目の練習
- ⑨2回目の良かった点の確認
- ⑩生活でチャレンジする内容を確認

## 練習例

- 無理なお願いをされた時に相手の機嫌を損ねることなく上手に断る。
- 相手に事情を知ってもらい自分への理解を求める。
- 相手からの誘いをうまくかわす。 …など

※こちらが、あくまでも例です。練習中に話されたことは、チャレンジ内容以外はプログラム外では話してはいけないことになっています。

参加希望される方はデイケア室内に掲示しています、申し込み用紙に記名をお願いします。当日参加も可能です。

ご不明な点がございましたら、スタッフにお問い合わせください。