

SST エスエスティー

(Social Skills Training : (社会)生活技能訓練)

人はたくさんの人との出会いや経験から「していいこと・いけないこと」などの社会的ルールを身に付けていきます。しかし様々な理由から、ルールを身に付けることが困難な方々があります。SSTは、そんな困難な方々も社会的ルールを身に付けやすいように考案された手法です。

あいは一と・みなとのSSTでは、自分の気持ちをうまく相手に伝えられないなど、日常生活上の問題や気になることについて、参加者から課題を挙げてもらい、どのように対処していけばよいのかをみんなで意見や工夫を出し合い、解決方法を探ります。その中で、自分にはないアイデアや考え方など、新たな気づきが得られ、また、課題を真剣に考える仲間の存在に勇気ももらい、励まされる機会にもなります。

その後に取り組むロールプレイでは、それぞれが役を演じて疑似体験し、実際に課題に遭遇した時に対応できるように表現の練習をします。

- ・日 時 : 月2回
(第2金曜日)14時～15時半
(第4土曜日)15時～16時半
- ・場 所 : 5F は一とホール
- ・申 込 み : 予約制(2週間前から)
- ・参 加 費 : 無料
- ・講 師 : 金曜日/上野 まどか氏(臨床心理士)、
土曜日/西前 英紀氏(作業療法士)
- ・対 象 : 障害のある利用登録者
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392(プログラム受付専)

