



2024.
May

コミュニケーショングループで SSTを行いました！

●SSTとは何ですか？

SSTとは、「Social Skills Training」の頭文字を略したものです。日本では「社会生活スキルトレーニング」と訳されています。挨拶や会話の始め方・終わり方、症状自己管理など、社会生活に必要なスキルを習得するための支援方法です。

●SSTはどのように行いますか？

実際に困った場面をもとにロールプレイを行います。グループワークで参加者らが意見を出し合い、自分ができる方法を見つけて実際に行います。毎日行う場面をスタッフが設定することもあります。

●どんなところで行われていますか？

精神科病院やメンタルクリニックなどの医療機関、就労支援事業所、放課後デイサービスなど、幅広い領域で行われています。障がいの有無に関わらず、社会生活を営む上でのスキルが必要な方がいらっしゃればどこでも行うことができます。

●当園でのSSTはどのように行われましたか？

コミュニケーショングループでは、地域での生活に向け、「よいコミュニケーションの取り方」を4名の参加者が全8回にわたり行いました。内容は「挨拶」「会話の始め方」「会話の終わり方」の3つです。

表1 よいコミュニケーション

- 相手の方を向く
- 明るい表情
- 話の内容が適切
- 必要に応じて文字盤や会話補助装置(※)を活用する
- (※)入力した言葉を読み上げる機械

「よいコミュニケーション」(表1)のパネルを見ながら、参加者それぞれが自分なりの工夫をしていました。利用者同士でロールプレイを行い、グループワークでは「相手の方をしっかりと向いていいです」「表情が笑顔でよかったです」と、照れながらお互いのよいところを褒め合っていました。

各セッション終了後はホーム職員に挨拶をして実践し、最終日は事務職員の方に挨拶を行いました。皆さん緊張しながらも、相手の方を向き明るい表情で挨拶を行うことができました。

相手の方を向き、
言葉の代わりに腕を挙げて
「こんにちは」の
挨拶をしました。



相手の方は握手で返事
してくれました。

「げんきですか？」
と会話補助装置に
入力し、音声化ボタ
ンを押して相手に伝
えました。



相手の方はこちらを
向いて頷いてくれま
した。