

# SSTの取り組みについて

生活訓練班にSSTを導入して3年が経ちました。利用者さんに合わせて基本のセッションをアレンジして実施してきました。

「おはようございます」の挨拶から始まり。日常生活の中で役立つ様々なコミュニケーションの練習をしてきました。

# SSTの取り組みについて

「今の説明がよく分からなかった時、質問する」

→「もう一度お願いします。」

「〇〇ってなんですか？」

「相手の依頼を感じ良く断る」

→「ごめんなさい。」と断ることに対し謝る。

「電話を受ける」

→「訓練班の〇〇です。」「どちらさまでですか？」

「少々お待ち下さい。」など。

## SSTの取り組みについて

今まで利用者さんが自分の口から発したことのないようなセリフもありました。

セッションの中で「謝る」練習をして、その場で仲直りできたこともありました。

「明日仕事を休ませてください。」と上司に電話できずに悩んでいた人がセッションの後、勇気を出して上司に電話をすることができました。

## SSTの取り組みについて

今年度は就労移行支援班と「コグトレ」を開始しました。

この「コグトレ」でメンバーの認知能力が向上し、そのおかげでSSTで練習したスキルを使う機会が自然に増えたのです。

以前は周りに無関心だったメンバーが、相手や周りを気遣えるようになり、「手伝いましょうか？」「〇〇さんもやってみる？」「今いいですか？」と言葉をかけることができるようになったのです。

# SSTの取り組みについて

「こんな言い方もあるんだ！」「すごいな！」と素直に共感し、同じようにまねして言ってみようとする人もいます。

班員会議やグループでの調理実習、外出先で自分の意見を提案したり、断ったりできるようになっていました。

## SSTの取り組みについて

年1回SST認定講師による職員向け講習会とセッションのスーパーバイズを受けています。今年度は職員用にセッションマニュアルも完成しました。

SSTは知的、発達に障がいのある利用者さんにとっても効果のあるトレーニングだと実感しています。練習したスキルを利用者さんが自分のものにできるよう、これからも支援していきたいと思っています。

# SSTプログラム 実践報告

生活訓練班 溝内 眞弓

# SSTとは・・・

- Social Skills Training の略で、  
「**社会生活技能訓練**」と呼ばれている。
- 慢性精神障害に対応した認知行動療法の1つ。



# SSTの目的

その場にふさわしい自分の考えや  
気持ち、相手に対する要求などを  
今よりももっと上手に相手に伝えら  
れるようになること。

# SSTで学習すること

受信

- 場を読む力

処理

- どうしたらよいか、状況に合ったことを考える力

送信

- 伝える・表現する力

# SSTの方法

実生活で悩んだり困難に感じていること



実際の場面を想定し、何度も練習する  
(ロールプレイ)



実生活の場で実行・自然に使えるように  
する

# SST練習課題例

「うまく挨拶ができるようになる」

「相手の誘いを断れるようになる」

「謝る」

「自分の気持ちを伝える」

# SSTのポイント

- 良いところを見つけ出して褒める
- わずかな改善でも褒める
- 否定的なフィードバックはしない
- 問題改善ではなく、希望志向

# SST導入に際して・・・

- ①ファーストレベル講習の受講
- ②実際のセッションの見学
- ③勉強会の実施
- ④施設見学

# ①ファーストレベル講習の受講

- SST普及協会認定指導講師による講習会に参加

## ②実際のセッション見学

- いわき病院でのSSTセッション見学

認定講師西山氏による実際のセッションの見学と質疑応答など

(就労移行支援・生活訓練班職員参加)



## ③勉強会の実施

- 職員同士による勉強会の実施  
毎週月曜日 17:15～17:45  
(23年度)

### 参考文献

「わかりやすい発達障害・知的障害のSST実践マニュアル」

## ④施設見学

- 大阪府立砂川厚生福祉センター  
「つばさ」の見学
  - センターでの取り組みの説明
  - 実際のSSTセッションの見学

「つばさ」のSSTを見学して…

基本そのままのSSTでは  
利用者には伝わりにくく、  
難しい。

SSTの基本は崩さず、  
みどり園流にアレンジ  
してやってみよう……

問題改善のためのSSTをしたら・・・

- 反省会みたい
- 参加メンバーの元気がない

# 注意すること

SSTは問題改善するため  
ではない。

# 利用者の目標・希望

「地域で生活したい！」

将来地域で生活する時に  
必要なコミュニケーションを  
みんなで考えた。



# 練習するコミュニケーションスキル

- ①あいさつをする
- ②ほめる
- ③しつもんする・たずねる・はなしかける
- ④じぶんのきもちをつたえる
- ⑤あやまる
- ⑥たのむ・おねがいはする
- ⑦ほうこくする・でんごんする
- ⑧ことわる
- ⑨でんわにでる
- ⑩でんわをかける

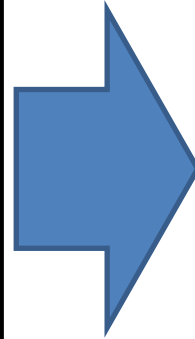
# SSTプログラム実施方法

- 実施日 毎週1回火曜日の午前中  
(9:45~11:30)  
職員の事前ミーティング  
セッション(45分~1時間)  
職員の事後ミーティング
- 対象 訓練班メンバー全員
- 準備物 ホワイトボード・いす・小道具・  
ポスター・セッションシナリオなど

# SST参加のルール

## SST普及協会のポスター

- いつでも練習からぬけることができます
- いやなときは「パス」できます
- 人の良いところをほめましょう
- 良い練習ができるように他の人を助けましょう
- 質問はいつでもどうぞ
- 席をはずす時にはちょっとことわってから



## 生活訓練班のポスター

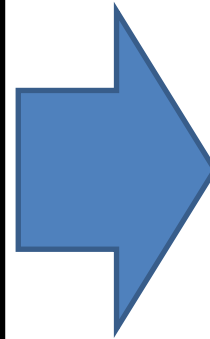
- みんなであのしく練習しよう
- 人のやりかたをよくみましょう
- ひとのよいところをほめましょう

# 良いコミュニケーション

SST普及協会のポスター

生活訓練班のポスター

- ・視線を合わせる
- ・手を使って表現する
- ・身を乗り出して話をする
- ・はっきりと大きな声で
- ・明るい表情
- ・話の内容が適切



- ・相手の顔を見る
- ・ちょうどいい距離で
- ・ちょうどいい声で
- ・笑顔でにっこり

# SSTの流れ

- ①ウォーミングアップ
- ②前回の宿題の報告
- ③本日の練習課題の発表
- ④参加のルール・良いコミュニケーションの確認
- ⑤悪い例(職員による寸劇)
- ⑥どこがいけなかったのか意見公募
- ⑦ポイントの確認
- ⑧職員によるモデリング
- ⑨1人ずつロールプレイ
- ⑩1人一言ずつセッションの感想

# 今までの練習内容(一部抜粋)

- **上手に挨拶をする**

  - 朝、訓練班に来たとき・・・

  - 収穫野菜の販売に行ったとき・・・

- **友達の誘いを上手に断る**

  - 欲しくないお茶を「どうぞ」とくれた時・・・

  - やりたくないバンドに誘われた時・・・

- **わからないことを職員にたずねる**

  - 請負作業中に・・・

どんな練習課題の時も、  
練習することのメリットを伝  
えるようにしている

「自分がかわるんだ！」

という気持ちをもってもらう  
ことが大切



# スーパーバイズ体制の確立

- スタッフへの実践的アドバイス
- セッションやシナリオへの  
アドバイス

# SST認定講師の派遣依頼

講師 : SST認定講師西山圭一氏

(岡山慈圭病院 心理士)

1回目 実際のSSTを見てもらい、アドバイスを  
受ける

2回目 西山氏によるファーストレベル講習  
会の実施(園内職員対象)

3回目 西山氏によるSSTセッションの実施

# SSTをやってみて...

訓練班利用者は勉強することに対する意欲があり、  
参加を楽しみにしている。

# SSTをやってみて...

職員やメンバーから褒められ、何度も練習することで確実に**自信**がついている。

SSTをやってみて...

利用者が実際の場面で、  
訓練班の職員以外にも  
実行できるようになってきた

練習課題の般化を目指  
すために園全体で取り組  
むことが大切です。