

就労準備支援事業 「くる me ここから」 お便り

発行：令和3年11月1日【No.11】



10月20日（水）プログラム

「SST パート2 職場で役立つコミュニケーション練習」 を開催しました♪



SST（社会生活技能訓練）を活用したコミュニケーションプログラムは6月17日に1回目を開催し、SSTの基本的な説明と身近な人に感謝を伝える練習（主な相手は家族）を行いました。参加者から、「継続して練習したい」「もう一度プログラムを行ってほしい」等の声が寄せられたため、2度目の開催となりました。

今回は、職場で役立つコミュニケーションとして、あいさつ、指示を受ける、報告する、緊急連絡をする、相談する、質問する、お願いする、などの身近で基本的スキルについて、参加者が練習したい課題を取り上げ、実際の場面を想定してグループで練習しました。お互いに良かったところを伝え合ったり、もっと良くするためにはどうしたら良いのかを考えたり、程よい緊張感もありましたが、とても濃密な時間でした。参加された皆さん、大変お疲れさまでした。

練習した場面

どんな場면을練習したいか、それぞれの希望を出してもらい、そのなかで以下の場面に絞って練習しました♪

✓ あいさつ

- ☞ 朝出勤したとき、職場の人にあいさつをする場面
- ☞ 「すみませんが」などのクッション言葉を用いた練習

✓ 緊急連絡をする

- ☞ 風邪をひいてしまい、電話で仕事休むことを伝える場面

✓ 質問する

- ☞ 印刷機の使い方を上司に質問する場面



具体的に「困った場面」の「対処方法」を学べる『仕事だいじょうぶの本』（北岡祐子氏 2021/5/7）を用いて練習しました♪ あるある場面が満載です！ぜひ自宅でも声に出して練習してみましょう。

役立つクッション言葉とは！？

「すみませんが、教えていただけますか」
「お忙しいところ恐れ入ります。ご相談したいことがあるのですが…」
「少しお時間よろしいですか。〇〇について報告したいのですが」

参加者の感想

- ・緊急連絡は緊張するが、伝え方によっては相手に信頼を与えることもできることを知った。
- ・電話で伝える難しさを感じたが、練習することで自信がついた。
- ・実際の場面で役にたちそう。

編集後記：10月の終わりに富山へ大好きな魚釣りに行ってきました。海に釣りに行くのは2年ぶり！何が釣れるかわくわくしながら釣っていると…アジが30匹、小さい鯛が3匹、キスが1匹、キジハタ1匹釣れました。もう少し釣れたらな…と思いつつ坊主（釣果なし）にならず楽しかったです。それではまた12月に行ってきます！（スタッフN）