

就労準備支援事業

「くる me ここから」 からののお便り

発行：令和3年7月1日【No.3】

6月17日（木）

SST 体験「対人コミュニケーション スキルを磨こう」を開催しました♪

梅雨の合間の晴れ間が嬉しいこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

5月からスタートしたまいさぼ東御・就労準備支援事業「くる me ここから」では月2回オリジナルプログラムを開催しています。

参加者の皆さんにとって安心でき、自己実現につながる場所・時間になることを願って、これからも工夫していきます。

さて、6月17日（木）の第4回目プログラムは、「SST 体験を通して対人コミュニケーションスキルを磨こう」というテーマで開催しました！

SSTとは？良いコミュニケーションとは？

コミュニケーションは練習することで磨かれることを共有し、実際の場面を想定してグループで練習しました。

SSTとは？

Social Skills Training の略で日本語では社会生活技能訓練といわれます。

ソーシャルスキルとは、人と互いに助け合う関係をつくり、維持し、深めていく社会的かつ感情的な対人行動です。

具体的に**自分の気持ちや考えを相手に伝える練習**をします。SSTを通して**自分の暮らしをより生活しやすくする方法を身につけます**。

練習するうえでの特徴は？

- ❁相手の良いところを見つけ、ほめることを大切にします。
- ❁実際の場面を、その場でつくり、役割分担をして練習します。
- ❁自信のないときは他の人のお手本をみて取り組むことができます。

参加された方の声

- ・他の人の練習の様子を見て「こうすればいいの？」や「こうしてみたら自分も素直に伝えられるかも」など学べて良かった。
- ・やはり集団場面は緊張します。でも慣れていこうと思います。
- ・コミュニケーションの練習をすることでもっと他の人と会話ができるようになりたい。
- ・同じグループの二人は母に対して素直な言葉で感謝を伝えていて素晴らしかった。心優しい姿があった。繰り返し、いろんな場面で行うことで身につけていくと思うので、またこういう機会をもってほしい。

普段からよくかかわっている身近な人に「感謝を伝える練習」をしました♪

感謝を言う相手は？ どのような内容ですか？

母へ「自分ができないことを手伝ってくれたり、支えてくれてありがとう。」

母へ「いつも家のことをしてくれてありがとう。」

父へ「おいしい野菜や果物を作ってくれてありがとう。」

同僚へ「自分がいない日、仕事をすすめてくれたり手伝ってくれてありがとう。」

2グループに分かれ、実際にその場面を演じます。

相手の目をみて伝えていた点が良かった！

優しい口調で相手に伝わりやすかった！

相手の良いところを見つけ合います。すでに出来ていること、もっと工夫できることを伝え合います。



サンテラスホール薔薇園より

編集後記：コミュニケーションは相手のあることなので、これでよかったのだろうかとも悩みますね。相手を変えることは難しくても、自分自身は変えることができます。今回のように練習することで不安を小さく、自信をつけていきましょう。良いところを伸ばす視点が大切です♪（スタッフH）