

SST（社会生活スキルトレーニング）プログラム

2022年5月～7月グループ 参加者募集



● SSTとは

SST（Social Skills Training＝社会生活スキルトレーニング）とは、日常生活で必要な社会生活スキル、主にコミュニケーション力を向上させることで、生活上の様々な課題を乗り越えていくための練習技法です。

● 当院のSST

主に対人コミュニケーション能力、問題解決能力、ストレスマネジメント能力などの向上を目的に5名ほどの小グループで行います。期間は3ヵ月間（全12回）、週1回（金）の午前（10時～11時半）実施中です。SSTを長年実践してきたデイケアスタッフ（公認心理師）が担当します。

内容は期間ごとに変わります。現在は『基本会話の練習』をテーマに会話の5つのポイント（視線・表情・声の大きさ・ジェスチャー・姿勢）、会話の進め方などの練習を行っています。「みんなで学べるところが良い」、「楽しい雰囲気が良い」、「気軽に話せるところが良い」などのご好評を頂いております。

● ご利用方法

まずは主治医とご相談ください。人数によっては次の期間まで（1～2ヵ月ほど）待って頂く場合もあります。利用料金の目安は、1回1280円（自立支援医療利用の方は430円）となります。

他院へ通院の方は、転院の必要なくご利用できます。その際、紹介状などは必要です。まずは当院（SST担当者）までお気軽にご相談ください。

人とひととのコミュニケーションを全くゼロにすることはできません。SSTグループを通じて、会話や人付き合いの練習を一緒にやってみませんか。



お問い合わせ
SST担当者 諸隈 整