

コミュニケーションプログラム

SSTのご案内

話し方や会話の練習を一緒にやってみませんか？

● 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の技能やコミュニケーション能力を向上させることで生活上の様々な課題などを乗り越えていくためのプログラムです。



● SSTの内容

コミュニケーション力（基本会話、アサーション）、問題解決力、ストレスマネジメント力などの向上を目的に5名ほどの小グループで実施。期間は3ヵ月間（全12回）、週1回、金曜日の午前中に実施しています。SSTを長年実践したスタッフ（SST普及協会研修の修了者）らが担当します。

現在は「基本会話トレーニング」を実施中です。会話で大切な5つのポイント（視線・表情・声の大きさ・ジェスチャー・姿勢）、会話の上手な進め方などの技法をトレーニングします。また、苦手なポイントのディスカッションを行い、実際の場面を想定したロールプレイ練習などもあります。「皆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」などご好評を頂いております。ぜひこの機会に話し方や会話の練習を一緒にやってみませんか？



● ご利用方法

まずは、主治医にご相談ください。利用料金の目安は、1回1280円（自立支援医療のご利用の方は430円）となります。

尚、他院へ通院中の方でも転院の必要なくご利用できます。その際に情報提供書などは必要です。当院のSST担当者までお気軽にご相談ください。



ご連絡先 : 24-9007
SST担当 : 諸隈 整