

## 令和6年度 在職者を対象とした就労SST講座

開催日時: 令和6年8月24・31日、9月14・21日 計4日間

10:00 ~ 11:20

### SST(社会生活スキルトレーニング)とは

#### Social Skills Training

社会の中での対人関係や生活していくスキルなどを養い、身に付ける訓練です。ロールプレイを中心に実践形式で学びます。

この技法を活用し、職場での対人スキルの向上を目的として、SST普及協会認定講師を招き、今年度1回目の講座を開催しました。

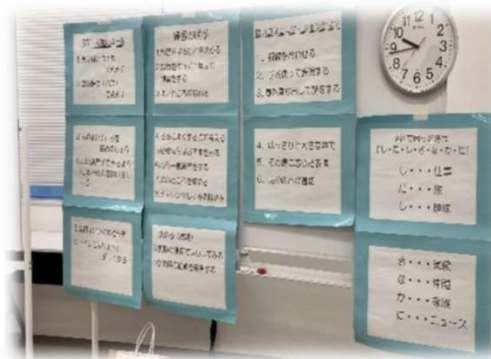
参加者は6名です。皆さんがそれぞれの職場で困っていることや悩んでいることをテーマにロールプレイを行いました。



参加者に職場におけるコミュニケーションで困っていることを聞き、1回の講座で1~2事例のロールプレイを行いました。この4日間で「上司に話しかけるタイミングの取り方」「作業の指示出しをされた時の対応の仕方」「仕事が終わったことの報告」「忙しい上司への相談の仕方」が事例として挙がり、事例毎に全員で良い点や現状よりさらに良くなる方法について意見を出し合い、その後2回目のロールプレイを実施しました。またロールプレイで学んだことを次回までの宿題として、実際に職場で実践してもらいました。

その他意見交換では、仕事に臨む姿勢について「仕事が楽しくない。皆さんは楽しい?」「出勤したくないと思ったときにどう対処している?」「休憩時間の過ごし方を聞きたい」等、参加者全員で積極的なディスカッションを行っていました。今回の受講を通しお互いの様々な職場環境を知ること、それぞれの想いや悩みなどを徐々に吐露できる場となり、就労継続に向けての活力を得られる機会にもなったようです。

今後はSSTで学んだことが継続して行えるよう、参加者と企業の方へ受講の様子についてフィードバックを行っていく予定です。



次回の就労SST講座は、令和7年1月を予定しています。  
詳細が決まり次第ホームページ等でお知らせしますので、是非ご参加ください!