

令和 7 年度在職者を対象とした就労 SST 講座 8 月コース

開催日時：令和 7 年 8 月 23・30 日、9 月 13・20 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、身に着ける訓練です。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、職場でのスキルの向上を目的として今年度 1 回目の講座を開催しました。

参加者は 5 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。



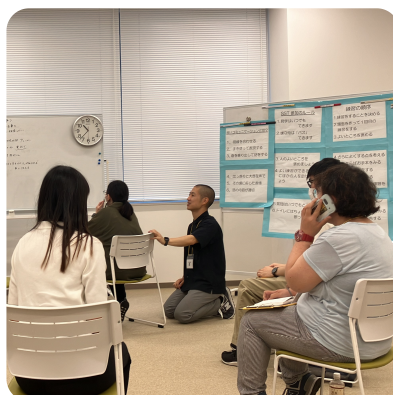
参加者に職場におけるコミュニケーションで困っていることを聞き、1 回の講座で 1～2 事例のロールプレイを行いました。

「イレギュラーがあった時の上司への相談の仕方」「上司に話しかけるタイミング」「業務中イレギュラーな仕事を振られた時」等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「要点を伝えることが苦手。皆はどのような工夫をしている?」「メールの文章が固すぎると同僚から言われた。どのような返信すれば良いのか?」等、普段感じている些細な困りごとに対しても積極的なディスカッションが行われていました。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、参加者へ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
(1 月コース) は、
令和 8 年 1 月より
計 4 日間の開催を予定
しております。