

令和7年度在職者を対象とした就労SST講座 1月コース



開催日時：令和8年1月17・24日、2月7・14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、身につける訓練です。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2回目の講座を開催しました。

4日間を通して合計9名の方が参加され、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。



参加者から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事例のロールプレイを行いました。

「話の切り上げ方」「社内便のやり取りの仕方」「上司とスムーズに会話するには」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。

その他問題解決スキルトレーニングとして「社会人として大事にしていること」「昼休憩の過ごし方」「上司から指摘を行けた時の対応の仕方」等、普段感じている些細な疑問や困りごとに対して意見交換を行いました。

今回の受講を通して、自身が働いている職場とは違った環境で日々奮闘している参加者の話が聞ける場となり、それぞれが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。



ご参加いただき
ありがとうございました！

