



# リワーク通信

Vol. 7  
2015. 09. 11  
リワークBグループ

※ リワークの活動内容をお知らせするために、実際に参加しているメンバーがプログラムの一環として、作成しています。



## その後の園芸(連載)



ミントの花



おいしいハーブ  
ティーになったよ



自然薯の花



これから種とるよ



大根の種まき

ガス欠だ!



## スタッフ紹介(準レギュラー)



精神科医  
伊東先生

白衣がおしゃれな  
駄菓子大好き先生!  
財布のひもは固めです



次ページでプログラムの一部をご紹介します!

# あなたの知らないSSTの世界

## ? SSTとは?

Social Skills Trainingの略で社会生活技能訓練の意味。他人と円滑なコミュニケーションをとることにより、ストレスを減らして社会生活を送れるようになるための技能訓練。



ロールプレイの鬼?

## SSTの順序

- ① スタッフがその日に学習する技能(「頼みごとをする／断る」など)の、ロールプレイを見せる
- ② メンバーが一人ひとりロールプレイを試みる
- ③ 良かった点・改善点をみんなで話し合う
- ④ その日学んだ技能を日常生活で活かす

※ ロールプレイとは実際の場面をその場で作ってやってみる事です。



①



③

## 現メンバーによるSSTの感想

- ◆ 自分の意見をうまく伝えられるか不安でしたが、SSTを受けてからできるようになりました。
- ◆ 自分の得意なことや苦手なことなど、自分でも気づいていなかったスキルを見つけられました。
- ◆ ロールプレイをしたときはわかりませんでしたでしたが、日常生活で苦手だった頼みごとが何気なくできるようになり、効果を実感しました。