



平成 28 年度 SST講座のご案内

SST(Social Skills Training)は、社会生活に必要なコミュニケーション・スキルを練習するプログラムです。

SSTの目的

その場にふさわしい自分の考えや感情や用件を、今より上手に相手に伝えられるようになること。そして、相手からの働きかけに今より上手に対応できるようになること。コミュニケーション・スキルを練習することで、対人関係のストレスや不安が軽減されて生きやすくなり、仕事も長く続けられ、自分の夢をかなえることに近づくでしょう。

SSTとは

日常生活や職場の人間関係で、「こんなときどうしたらいいの?」と迷ったり、困ったりする場面はありませんか? そういう場面を取り上げて、どういう対処法があるのかを皆と一緒に考えて、必要ならばロールプレイを使って練習をします。



(ロールプレイとは、本番に備え、模擬場面を作って練習することです。就職試験の面接や接客・接遇の社員教育などにも使われています)

スキルを練習すると・・・

運転や料理や楽器の演奏など、どうしたらいいか頭でわかっているけど、それだけでは使いこなせないものは沢山あります。それらは、身体を使って何回も練習することで使いこなせるようになります。コミュニケーション・スキルも同じで、ロールプレイを使って実際に練習することで、場にふさわしい身のこなしや対処が自然にできるようになります。

職場や家庭で、また友人関係や近隣との付き合いなどいろいろな場面で、より磨きをかけたいコミュニケーション・スキルはなんでしょう。

例えば・・・

- ◇ 会話を続ける ◇ 会話を終える ◇ 交渉する ◇ 傾聴する
- ◇ わからないことを尋ねる ◇ 感謝する ◇ 謝る ◇ 誘う
- ◇ 頼む ◇ 断る ◇ 意見を言う ◇ 相談する ◇ 報告する
- ◇ 雑談する ◇ 質問する ◇ 自分の気持ちを伝える ◇ 適切な自己開示

人付き合いがもっと上手になって、毎日の生活が今よりも快適になりたいと思われる方は、ぜひこの機会に皆さんと一緒に、楽しい雰囲気の中で練習してみませんか。

平成 28 年度 大阪府 IT ステーション

SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)のご案内

就労支援 I T 講習を受講中の皆さんに『SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)』を実施します。
SSTとは「社会的スキル訓練」とも言われ、社会生活や職業生活に欠かせないコミュニケーション能力を、わかりやすい方法で向上させるトレーニングです。

詳しくは裏面の説明文をご参照ください。

- 対象者：大阪府 IT ステーション受講者の方（初級コース、中級コース、上級コースは問いません）
- 参 加：火曜日コースと金曜日コースがありますので曜日を選んで下さい。（併用はできません）
各曜日とも 15 回のプログラムですので、連続して受講されるとより効果的です。
ただし、1 回ごとに完結する内容ですので、どの回からでも受講できます。
- 実施スケジュール（火曜日・金曜日コースとも 時間は 10：00～11：30 です）

	火曜日コース		金曜日コース		火曜日コース リーダー：川端 洋子 先生 金曜日コース リーダー：瀧本 優子 先生
	10:00～	出 欠	10:00～	出 欠	
1	6/14	—	7/15	—	オリエンテーション（SSTを体験しよう）
2	6/21	—	7/29	—	ポジティブな気持ちを伝えよう（嬉しい、感謝、賞賛など）
3	7/ 5	—	9/ 2	—	相手の用件をしっかりと聴こう
4	7/26	—	9/16	—	適切な自己開示をしよう
5	8/ 9	—	9/30	—	Go サインと No-Go サインを見極めよう
6	8/23	—	10/ 7	—	分からないことを質問しよう
7	9/13	—	10/21	—	上手に頼んでみよう
8	9/27	—	11/ 4		気になることを相談しよう
9	10/ 4	—	11/18		感じよく断ろう
10	10/18	—	12/ 2		リラックスして会話を続けよう
11	11/ 1		1/20		気持ちよく会話を終えよう
12	11/15		2/ 3		ネガティブな気持ちを伝えよう（困った、不愉快、悲しいなど）
13	11/29		2/17		意見が合わない時に折り合おう
14	12/13		3/ 3		自由課題
15	1/17		3/17		自由課題