



2022年（令和4年）5月15日

はるかぜの会便り

KHJ群馬はるかぜの会 第68号

4月例会 講演会「家族みんなでソーシャルスキルトレーニング2」

主講師：群馬大学健康支援総合センター昭和事業場産業医 浅見隆康先生

4/17、県社会福祉総合センターにて、第4回SST講座が開催されました。

前半は、浅見隆康先生より、「SSTを利用し、自分の行動を変えられることを増やす」について、家族との対話場面を交えながらお話いただきました。

後半は、県立精神医療センターより3名の先生方にもご指導いただき、「ロールリバーサル法」や「スキル（※）」を用いて、SSTを取り入れたグループワークを実体験しました。

1. 「できるを増やす」

- ① 自分（相手）の、いつもの様子を振り返り、できている所、良い所に目を向ける。
- ② 日常何気なく「取り組んでいる」ことにも意識し、「できていること」を実感する。自分（相手）の行動や話の様子に関心をもち、できていることやできるようになったことなどの変化に気づく。
- ③ 自分（相手）を労う。

◎「話を聴く、気持ちを伝える」

ポイント：行動の変化に注目する。
→どうしてその変化を起こしたのか理由を聴く。
→感じたことを伝える。

SSTを利用したグループワークの紹介

～ロールリバーサル法（役割交換）を用いたロールプレイを通して～

【紹介例】「子供のストレンクス（強み）を見つめたい」親が、子供役をすることで、子供の気持ちを考えてみる。

スキルを使った会話を進める中で、子供の行動の変化に気づき、お互いの気持ちを交換する体験ができた。他の家族から肯定的な感想と労いの言葉をもらい、安心感や自信が持てた。→これまで子供に対し消極的な関わり方であったが、積極的な行動へと変化が生じた。

2. SSTを利用し、できるを増やす

日常生活で、一段とできるようになりたいことを1つあげ、どのようにするとそのことに近づけるか、具体的に方法を考える。

「できるようにになりたいこと」

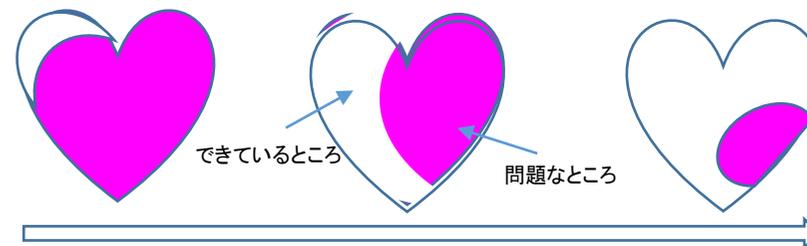
- 誰に ● したいこと ● どのような状況で
- できるとどのようになる ● 使用するスキル

3. SSTを行うために必要なスキル（※）

- ◎ 相手の言うことに耳を傾けるスキル
- ◎ うれしかった気持ちを伝えるスキル
- ◎ 頼みごとをするスキル
- ◎ 不愉快な気持ちを伝えるスキル

（感想）「できるを増やす見方・方法」は、肯定的に受け入れてもらえるため、安心感を得られ前向きな気持ちになれます。「SSTを行うために必要なスキル（※）」は、日常に取り入れやすく、お互いの気持ちを穏やかに確かめ合うことができます。「SSTを取り入れたグループワーク」では、いろいろな人の意見を聞くことにより自分を再認識できたり、応援してもらえます。今日も「できているところを増やす」旅に出かけたいと思います」（E）

できることを増やすことで、問題なことが少なくなる



「家族みんなでソーシャルスキルトレーニング2」 浅見隆康先生 講座資料 一部改変

講演会：「福祉サービスについて」

日 時： 2022年6月19日（日） 午後 1：30～3：00

場 所： 群馬県社会福祉総合センター7階 701会議室
前橋市新前橋町13-12（構内・構外専用駐車場 / 無料）

内 容：地域の社会資源、その制度や利用のしかたを学びます。

講 師： 前橋市 保健予防課 精神保健福祉士様

対 象： 関心のある方

定 員： 感染防止対策定員 31名（先着順、予約制）

* 会員の方も、事前に参加不参加のご予定を下記までお知らせください。
* ご参加の際は、体調を整え、不織布マスク、手指消毒、検温等感染対策にご協力をお願いいたします。

はるかぜの会 参加申し込み お問い合わせ

☎ 090-2916-0346
✉ harukazenokai.gunma@gmail.com

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

☎ 03-5944-5250 ☎ <http://www.khj-h.com>

