

2020年2月20日

ピアサポーター養成講座

## SSTを用いたコミュニケーションの練習

社会福祉法人ウエルフェアコスモス  
地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑  
理事・施設長 夏目宏明  
(精神保健福祉士)

### はじめに

私たちは日々、いろいろな人との関係を持ちながら生活しています。人はひとりでは生きていけないので、自分以外の人とのコミュニケーションが必要になります。コミュニケーションは技術です。だから練習すればするほど上手になります。ですから歳を取れば自然に、年齢に応じて上手になっていくということはありません。SSTは、Social Skills Training (ソーシャルスキルトレーニング) の略で社会生活技能の練習をするものです。社会生活技能はコミュニケーションのことを言います。

決まり切った言葉でも、練習をするとスムーズに伝えられるようになるので、上手になります。

### 社会生活をしていく上で必要となる技能とは

私たちが社会生活をしていくとき、実際にはどのような技能を用いているでしょうか？例を用いて考えてみましょう。皆さんが一人暮らしをする中で、新しくアパート生活をするために引っ越しました。引っ越し荷物も一通り片付け、さて一服しようと思いました。インスタントコーヒーを切らしているのに気が付きました。アパートのすぐ近くに大型スーパーがあったので、そこでインスタントコーヒーを買おうと思いました。スーパーの入り口に入ってどのようにしてコーヒーまでたどり着きますか？ それぞれの方、考えてみましょう。私はどんな風にしますか？

### SSTで大事にしていること

SSTでは、

1. 良いところをほめること（良いところを見つけて伸ばす）
2. 実際の場面を作って練習すること（場面を作ったのロールプレイ）
3. 自信の無いときは、他の人のお手本を見ることが出来ます（モデリング）

の3つの約束事があります。

目的は、自分の気持ちを相手に上手に伝えることです。

そうすることで、相手に気持ち、願いが伝わると、自分の願いが叶いやすくなります。

初めはぎこちなくても、練習すると良いコミュニケーションが身につく、生活しやすくなっていきます。

それではやっていきましょう！

## まずウォーミングアップしましょう。

自己紹介で自分の苗字とセールスポイントを伝えましょう。

例) 「こんにちは、私は〇〇といます。ここ10年風邪で寝込んだことがありません。健康が自慢です。どうぞよろしくお願ひします。」

「こんにちは、私は〇〇といます。卓球が得意です。どうぞよろしくお願ひします。」等々

## 良いところをほめる

ポイント

言われた本人が認められる内容が必要

明るい笑顔が素敵ですね。(表情)

はっきりと聞き取りやすい声ですね。

明るい色のシャツが似合いますね。(洋服、アクセサリ)

本人に認められづらい内容の例(少し難しい)

心がきれいですね。(外に現れない内面、本人が否定するかも?)

## 練習してみましよう

お互いに二人ずつペアとなって、じゃんけんをします。

勝った方は、まず負けた方の方から良いところを挙げてもらいほめてもらいましょう。ほめてもらったなら、うれしい気持ちを伝えてお礼を言ひましょう。

一通り終わったら、役割を交代しましょう。

ポイント

ほめたつもりでも、相手にとってはそう思えないものもある。

第三者が事実として、確認できることがコツの一つです。

笑顔、はっきりとした伝え方、ファッション等々

## SSTを実際に試してみましよう。

現在、人との関係で何か困っていることがあればそれを取り上げてみましょう。

すぐに、思いつかなければ、例題で試してみましよう。

- 上手な誘い方
  - ピアサポートの研修会に知り合いをお勧めする。
  - 一緒に遊びに行く誘いをする
- 自然な仲間の入り方
  - 楽しそうにお話ししているグループに仲間に入れてもらう
  - サークルに入れてもらうよう頼む
- 気持ちのコントロール
  - イライラしてきたので、その場を離れる
  - イライラを抑えるために、体を動かす（ボール投げ等々）
- トラブルを解決する
  - 問題を解決するために、考えられることを挙げていく
  - あげられた対応策のメリット、デメリットを挙げる
  - 方法を選んで実行する

## SSTの流れ

1. 練習課題を決める
2. ドライラン
3. 良いところをほめる
4. 工夫点があれば上げる
5. 工夫点を取り入れて練習する
6. さらに良くなった点をほめる
7. 宿題を決める

まとめ