



SSTグループ

ソーシャルスキルトレーニング（SST）とは、「上手に人とやりとりする技術の練習」のことをいいます。

私たちは日々の生活の中で様々なソーシャルスキルを使って過ごしています。

自分の気持ちを伝え、相手を傷つけない“適切なソーシャルスキル”は、日常生活を通じてだけでなく、学習によって身につけていくことが可能です。

適切なソーシャルスキルを学ぶには次のような方法があります。

- ① ことばで教えてもらう
- ② 他の人のよい手本を見る
- ③ 実際に自分でやってみる
- ④ 他の人の意見を聞く などです。

当院では、発達障害のお子さんを対象に、個別又はグループでSSTを実施しています。

グループの場合、参加者は4～6名程度です。小学生4～6年生を対象としたグループ（月1回、10回）と中学生2～3年生を対象としたグループ（月1回、10回）があります。学習内容は対象となったお子さんの様子で変えていますが、次のようなテーマです。

SST を始めるにあたっては、以下の点をご確認の上、主治医と御相談ください。

【小学生】

- ・ 気持ちの理解
- ・ 落ち着く技法
- ・ 自分が感じている事を相手に伝える
- ・ 周りの雰囲気を知ろう
- ・ 注意を受け入れよう

【中学生】

- ・ 落ち着く技法
- ・ 仲間に入る
- ・ 高校生（グループOB）の話を聞く
- ・ 相手の反応を見る
- ・ 問題を解決する

などです

① 日常生活の中で繰り返し練習をすることで身につけていきますので、お子さんが意識的に取り組む必要があります。お子さんがなぜSST を受けるのか、問題意識や目標意識を持つての参加が大切です。

② 毎回宿題を出します。ご家庭のみならず学校でも実践をしていただく必要がありますので、保護者や学校の先生の協力をお願い致します（先生との情報交換会を1回計画いたします）。