

## SST (Social Skills Training) / 日本語では**社会生活技能訓練** とは？

更生保護法人 日本更生保護協会

社会生活の中でうまく人と関わり、よりよい人間関係をつくる技能を身に付けることを目的に行われている練習方法です。SST は、病院、学校、就労支援施設、少年院、刑務所、更生保護では更生保護施設などで積極的に取り組まれています。

保護司の皆さんには、人との関わりが苦手な保護観察対象者（状況が読めず思い込みが強い、自己評価が低く対人不安が強い、適切に自分の考えや気持ちが言えないなど）との面接に、社会に適応する「ものの考え方」や「行動の取り方」を本人と一緒に学習する SST を取り入れていただき、本人が少しでも安定した社会生活を送ることができるよう支援をお願いいたします。

### SST の主な目的は、

- 1 その場にふさわしい自分の考えや感情、用件を上手に相手に伝えるようになること
  - 2 相手の考えや感情や働きかけに、うまく対応できるようになること
  - 3 適切な自己主張や上手な関わり方を練習して対人関係のストレスや不安を軽減すること
- その人らしい社会生活が送れるようになるように支援することが目的です！

### SST の大事なポイントは、

#### 1 本人のよいところ（能力や長所）を伸ばす

本人の問題があるところではなく、「今できているところ」「持っている力」に着目します。本人の能力や長所を伸ばし、さらによくしていくという視点を持ちます。

#### 2 やりとりを見て学ぶ・自分もやってみる

やり方を説明して教えるだけではなく、実際の場面を作ってやりとりを練習します。他者のやる行動を観察して学んで、自ら行動練習をします。

#### 3 一方的に押し付けない・一緒に考えながら進める

ちょっと努力すれば、解決できそうな課題から、本人と一緒に考えながら取り組んでいきます。



\*参考 平成 27 年度『保護司のための SST 研修』担当講師作成資料

## そこで、保護司会で SST 研修を！

まずは、自分自身の人との関わり方の技能をより高めるための SST として体験してください。

その後で、保護司として保護観察対象者の技能を獲得するための SST を皆さんで学び、演習していきましょう。

## 初めて SST を学ぶ研修会の主な内容は、

- 1 SST の基本的な考え方を学びます。→ SST とは？
- 2 SST の基本的なやり方を練習します。  
→ 基本訓練モデル（行動の改善）・問題解決技法（認知の修正）
- 3 コインマップ

保護司の皆さんに、すぐにできると大変好評な技法です。

本人に、コインを使って自分の人間関係を表してもらいます。ゲーム感覚で楽しみながらでき、また、一緒に気づきを深めることもできるので、抱えている本人の課題が整理され、目標の設定に役立ちます。

実際には、研修時間、参加人数及び保護司会の意向等を踏まえて講師が研修内容を検討しますので、ご要望等がありましたら、事前にご相談ください。

既に、SST を実践されている保護司の皆さんには、その経験に応じた内容の研修になります。

SST は、毎日の生活の中で実践することで、活かされます。

SST の考え方を身に付けると、ご家族や友人、職場や地域の人たちとの関係がよりよいものになっていくことを実感します。

保護司会で多くの保護司の皆さんが実践すると、保護司会内の関係もこれまで以上に円滑になることと思います。

どうぞ、保護司会の皆さんで SST を体験してください。

研修用テキスト好評発売中 前田 ケイ 著

『生きる力をつける支援のために 保護司面接のための SST マニュアル〈DVD 付き〉』

価格 1,000 円（送料別）

日本更生保護協会ホームページから、または FAX 03-3356-7610 によりお申込みください。