

S S T について

S S T (social skills training : 社会生活技能訓練) は認知行動療法の一つで、対象者の希望に基づき、その希望の実現に必要な対人行動能力を伸ばすように支援する方法です。S S T では具体的な対人行動を小さな段階に分け、指導者(処遇者)とあらかじめ練習します。

答えを教えるのではなく、応用できる考え方、行動の仕方を教え、また、今できていることをほめて、段階的に達成していく S S T は、対人関係や社会性に問題を抱え、周囲とトラブルを起こしてしまうこともある保護観察等対象者の処遇において、極めて効果的な技法です。

【S S T の練習の順序】

◎更生保護法人日本更生保護協会発行 「生きる力をつける支援のために 保護司面接のための S S T マニュアル〈DVD 付き〉」から一部抜粋(48 ページから)

- (1) S S T を説明し、練習課題を決めて、練習への動機付けをする
- (2) 場面を作って1回目の練習をする(ロールプレイ)
必要ならば手本を見せる
- (3) よくできたところをほめる
- (4) さらによくする点を考える
- (5) もう一度、改善点を取り入れて練習する
必要ならば手本を見せる
- (6) よくなったところをほめる
- (7) 練習したことを実行するときを決める、またはチャレンジ課題(宿題)
を決める
- (8) 現実の場で実行する
- (9) 実行の結果を聞いて、次に練習する課題を一緒に考える