

人と話すのが苦手…

気軽に話せる人を増やしたい

会話の練習がしたい！

人づきあいについて仲間と考える！

2025 年度 SST プログラム

おこのみーていんぐ

参加者大募集！！

SST(ソーシャルスキルズトレーニング)とは？

自分の気持ちを伝える、相手の話を上手に聴くといった話し方のコツをみんなで話しあい、「人づきあいがちょっと楽になる！」ことを目指すプログラムです。

対象

人づきあいに関心がある方・お悩みの方どなたでも！
※当院へ通院中、入院中の方

日時

金曜日 14:30～15:30
パートⅠ：7/18～8/29
パートⅡ：9/12～10/17

場所

Ⅰ 病棟Ⅰ階リハビリセンター内
ミーティング室
※会場案内図は裏面をご覧ください。

お申込みについて

お申込み方法

心理相談室のスタッフ、主治医の先生、看護師さんへご相談ください。

お申込みメ切

パートⅠ：6/27(金)

パートⅡ：8/29(金)

※お申込みが定員(6名)に達した場合は早く募集を締め切る場合があります。

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

プログラム内容

パートⅠ：会話のコツを知る

- 第1回 7/18 あいさつしよう
- 第2回 7/25 会話を始めよう/続けよう/終わろう
- 第3回 8/1 上手な話の聴き方ってなんだろう？
- 第4回 8/8 人付き合いでのストレスにはどうしたらいい？
- 第5回 8/22 自分の思いを伝えよう
- 第6回 8/29 上手に頼もう/断ろう

パートⅡ：みんなで一緒に考えよう

- 第1回 9/12
 - 第2回 9/19
 - 第3回 9/26
 - 第4回 10/3
 - 第5回 10/10
 - 第6回 10/17
- 「こんなときどうする？作戦会議①～⑥」

パートⅠのみの参加やパートⅡからの参加でも大丈夫です！



ふだみなさんが人づきあいで「こうなりたい」「困っているな」と思っていることをもとに、どうするかをみんなで話しあっていきます！

例) 自分から人に話しかけられるようになりたい！
いやなことをどうやって断ったらいいいんだろう…など

参加費用について

各種保険が適用され、それぞれ参加される方によって費用が異なります。

例) 自立支援医療制度をご利用されている通院の方の場合、目安として1回の参加につき300円程度

詳しく知りたい方はお問い合わせください。

会場案内図

