

自己表現や人とのかかわりが苦手な方へ

2019年6月スタート!

# はじめての ソーシャル・スキル・ トレーニング

## SST

“Social Skills Training”

“こんなことに  
困っていませんか”

思っていることを  
うまく言葉にできない

頼みごとができない

人の気持ちが  
よく分からない

いやなことがあっても  
断ることができない



※写真はイメージです

### 内容

人とうまくコミュニケーションをとる方法を  
臨床心理士と一緒に考えます

**日時** 2019年6月～ 毎月第3金曜日 14:00～15:30(全10回) ※8月と3月は第2金曜日になります

**会場** 新宿ここ・から広場 しごと棟

**対象** 自己表現の方法や人とのかかわり方を学んでみたい新宿区内在住の15歳から概ね39歳までの方

**定員** 10名 **申込み** 予約制 (若年者就労支援室「あんだんて」にお問合せください)

### “SST”とは?

SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)とは、人とうまくコミュニケーションをとる方法を学んだり考えたりする場です。

たとえば、自分が思っていることを人に伝えるためにはどうすればいいのか、相手の気持ちを分かってあげるためにはどうしたらいいのか、悩むことはありませんか?

SSTでは、相手とのかかわり方やその方法をみんなで考えたり、実際に練習をすることで、人と上手にやりとりする方法を身につけていきます。

### “日常生活で役に立ちます”

自分の気持ちを伝えやすくなる

相手と会話が続くようになる

人の気持ちを考えられるようになる

初対面の人と話すときに  
緊張しづらくなる