

「ソーシャル・スキル・トレーニング(SST)」を通して、 対人関係やコミュニケーションへの苦手意識を少しずつ克服していきます

社会になじめないと感じている方の中には、家族や友人、学校や職場など、さまざまな環境や人間関係の中で悩みを抱えていたり、過去の対人関係などで、心に深い傷を負っている方が多くいらっしゃいます。

ソーシャル・スキル・トレーニングは、グループワークを通して対人関係のスキルを向上させることを目的としています。

さまざまな心理療法の技法を用い、その場に合った会話の「内容」や、表情やしぐさといった上手な「伝え方」を学びます。また、ロールプレイを通して、一人ひとりが日常生活で実施できるように練習をしていきます。繰り返しトレーニングをすることで、実際に人と接したときの緊張や不安も軽減していきますので、ぜひ継続してご参加ください。

“プログラム予定”

出会いのスキル

- 「はじめまして」の伝え方

自己表現のスキル

- 「自分」のことを伝えよう

傾聴と質問のスキル

- 相手の話を聴こう

上手な仲間の入り方

- 自分から働きかける方法

※上記はプログラムの一例です。



グループワークが
はじめての方も、
気軽にご参加ください!



ご不明な点や詳細はお気軽にお問合せください

お問合せ先

若年者就労支援室「**あんだんて**」 ☎03-3200-3311

[受付時間] 平日 8:30 ~ 17:00 (祝日・年末年始除く) ※相談料・利用料は無料です



公式HP <http://www.andante-shinjuku.net/>

お問合せフォーム <http://www.andante-shinjuku.net/contact/>

アクセス

公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター
就労支援課 若年者等就労支援事業

若年者就労支援室



〒160-0022

東京都新宿区新宿7-3-29 新宿ここ・から広場 しごと棟1階

TEL 03-3200-3311 FAX 03-3208-3100

受付時間 平日 8:30 ~ 17:00 (祝日・年末年始除く)

電車

- 東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿」駅下車、エレベーター口より徒歩7分、B3出口より徒歩8分
- 都営大江戸線「若松河田」駅下車、河田口より徒歩10分
- JR山手線「新大久保」駅より徒歩17分

