


参加費
無料

ソーシャルスキルトレーニングで、人間関係に自信がもてる！

誰でも参加できるSSTin八戸

- 仕事・学校・家庭などで、人付き合いで困ることはありませんか？ 
- SSTは、人とうまく関わっていくためのスキル（人との接し方や物事のとらえ方、マナーなど）を身につけるためのトレーニングです。

SSTは、体系化された効果が認められている技法です！

その場・状況に合った行動を考える

主にほめる！より良いやり方を練習

できる！ 自己肯定感が高まる！

- ・全国15ヶ所で開催。八戸でもR7.9月よりスタート。
- ・現在SSTは、精神科領域だけでなく、教育、福祉、就労支援、矯正・更生保護領域、職場のメンタルヘルスなど、広く取り入れられています。
- ・最近では、ひきこもり支援、認知症の方への接し方などにも活用されています。
- ・主にロールプレイを通して、物事のとらえ方、行動の仕方を練習します。コミュニケーションスキル、感情コントロール、問題解決スキル、マナーなど。



自分らしい自己表現の
仕方をみつけてみませんか？

時間

14：00～15：30

類家 児童科学館のとなり

場所

八戸市福祉公民館 会議室

(開催日)

(R7年度)	(R8年度)	(R8年度)	(R8年度)	(R8年度)
2月19日	3月19日	4月16日	5月14日	6月18日
7月16日	8月20日	9月17日	10月15日	11月19日
12月17日	1月14日	2月18日	3月18日	

【参加者】誰でも参加できます(見学だけOK)※中学生以下は、保護者の付き添いをお願いします。
【担当】船木昭夫(青森大学薬学部教授) 織田拓弥(SST普及協会北東北支部役員)

申し込み
方法

事前予約制：QRコードまたはメールからお申し込みを
メールアドレス：hachi25sst@gmail.com
本文に「参加日、氏名、所属、連絡先」ご記入を
※キャンセルは当日でも可、メールでお知らせを

申し込みQRコード

