

対人関係で苦勞している方へ

# SST(社会生活技能訓練)

というプログラムがあります。

「自分から話しかけられない」「会話が途切れてしまう」「人付き合いが苦手」  
「本当は嫌なのに断れない」「家族との折り合いが悪い」「発達障がい」

SST(社会生活技能訓練)では、こんな苦勞を抱えている皆さんと一緒に、どうやったらより良い対人関係を作っていけるかを考え、練習していきます。

対人関係は練習をすることで上手になります。あなたもこのプログラムで練習してみませんか？

☆ 毎週月曜日 9:30~12:30

精神科デイケアの午前のプログラムとして開催します。

第1クールは2018年8月20日からスタートします。参加希望の方は、主治医あるいは看護師、デイケアスタッフにお申し出ください。第1クールは12月末までとなりますが、継続参加もできます。

☆ プログラム参加には、デイケアへの登録が必要です。

☆ 見学をしたり、クールの途中からの参加も可能です。

☆ 詳しくは担当スタッフおよび主治医、看護師にお尋ねください。

## SSTってなに？

コミュニケーションの技能を高める訓練の一つです。相手の気持ちを理解し、自分の気持ちや考えを伝え、人間関係をよりスムーズにしたりストレスを少なくしたりする技能を身につけるためのトレーニングです。

【問い合わせ先】 健生クリニック精神科デイケア Tel 0172(55)7707

担当スタッフ：精神科デイケア 大塚成仁(臨床心理士)

矢本淑美(看護師)