

社会生活スキルトレーニング (SST) とは

【監修】SST普及協会 会長 丹羽 真一 先生



あなたのやりたいこと、
なりたいたい自分を教えてください

あなたの
やりたいこと、
なりたい自分を
教えてください



INDEX

- 1 社会生活スキルトレーニング (SST) とは？
- 2 SSTで取り上げられることが多いスキル例
- 3 SSTの進め方
- 4 VRを用いた最新のSSTに関して
- 5 SSTはどこで受けられますか？
- 6 SSTに興味を持たれたら

こころの健康情報局「すまいるナビゲーター」は、統合失調症・双極性障害・うつ病の当事者・ご家族を対象に、疾患や治療、各種制度をはじめ、地域での取り組みなど、疾患に関わる情報を発信するサイトです。本冊子の内容は「すまいるナビゲーター」でもご覧いただくことができます。その他にも役立つ情報を幅広くお届けしていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.smilenavigator.jp/>

【総監修・アドバイザー】昭和大学名誉教授 上島 国利 先生(精神科医)





あなたのやりたいことを 教えてください

生活するうえで、困っていることや、
今後やってみたいことはありませんか。
下記のなかで当てはまるものはありますか？

人と話せるようになりたい

治療について主治医と話したい

友達を作りたい

一人で生活したい

働きたい

趣味をしたい

学びたい

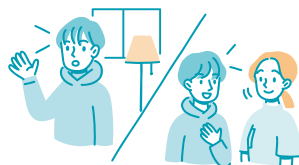


1 社会生活スキルトレーニング (SST)とは？

社会生活スキルトレーニング(SST)は社会生活の上で様々な困難を抱える方々の対処能力を高め、自立と希望実現を支援するための方法です。

具体的には、人とのコミュニケーションをとる方法や、病気や薬との付き合い方、ストレスへの対処法などのスキルを学ぶことで自信を回復し、生活の質を向上させるためのトレーニングです。

「人に話しかける」「言いたいことを伝える」「薬で困っていることを主治医に説明する」といった、日常生活の身近なテーマを設定してロールプレイ形式で学んだりします。



人に話しかけるのが
苦手

言いたいことが
上手く伝えられない



ひとりで
生活してみたい



SSTでスキルを学び、課題の解決や目標に繋がります

精神疾患の治療として、薬による治療と精神科リハビリテーションなどの心理社会的療法、それに自信回復につなげる精神療法があります。薬物治療とリハビリテーションを組み合わせることが効果的であるといわれています。



薬物治療



精神療法

リハビリテーション
心理社会療法

作業療法

社会生活
スキルトレーニング
(SST)

作業療法



作業療法士の指導のもと、手工芸、パソコン、体操、園芸、音楽、書道、スポーツなどの軽作業を通じて、楽しみや達成感、充実感といった感情の回復を図ります。これにより、日常生活や社会参加に必要な能力の回復・維持が期待できます。

2 SSTで取り上げられる ことが多いスキル例

社会生活のなかの、主に人と関わる場面での適切な対応方法を、ロールプレイを通じて学んでいきます。ロールプレイでは、実際の困った場面を再現し、解決方法を習得していく過程で、自分に合った適切な対応方法を学んでいくことができます。

SSTで取り上げられる ことが多いスキルの例

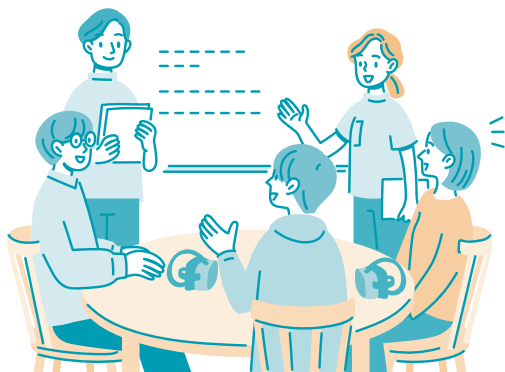
- 服薬の自己管理
- 病状が悪くなった時の対応方法
- 住居を見つけて手続きをすること
- 金銭の管理
- 家庭内やデイケアなどでの、
スムーズなコミュニケーションスキル
- 採用面接での対応方法



3

SSTの進め方

SSTでは、習得したいスキルをロールプレイで学んでいくため、グループワークが基本となります。5人~10人程度のグループで行われることが多く、1セッション60分ほどで、和気あいあいとした雰囲気の中で行われます。



同じテーマについてグループで1つの目標を目指して取り組みますが、参加者それぞれが抱える課題は少しずつ異なるかもしれません。そのため、グループ全体の目標を踏まえて、参加者それぞれが自分なりの目標を立てることが重視されています。

もし不安や緊張してしまい、グループワークが苦手という方は、「個人SST」も可能です。支援者と受講者が1対1で行うSSTです。



4

VRを用いた 最新のSSTに関して

最近、バーチャルリアリティ（VR）を活用したSSTプログラムが開発され、注目されています。VR映像内でコンビニや職場などの日常場面をリアルに体験することができるため、言葉やテキストのみよりも、より分かり易いように工夫されています。

VR体験は、没入感があるので、あたかも自分がほかの当事者になった様に感じられる、未体験の内容でもイメージしやすくなる、ことにより実践に活かされやすい工夫が取り入れられています。またVR上でのロールプレイは、失敗しても安全な環境で何度でも繰り返し、一人で練習ができます。



VRで このような体験が できます

VR映像内でコンビニや
職場などの日常場面をリアルに
体験することができます。



再発注意サインに気づき 相談する



再発注意サインに気づいたときに、
ご家族や支援者に相談するスキルを体験します

喫茶店で注文を取る



実際の職場のシーンで注文を取るための
スキルを体験します

コンビニで買い物をする



実際のコンビニエンスストアのシーンで
買い物をするためのスキルを
体験します

VR体験の特徴

現実世界にいるようなバーチャル空間で、
自分がほかの当事者になったように感じられる、
主観的体験ができます。



5

SSTは どこで受けられますか？

SSTは、病棟や精神科デイケアのプログラムとして行われています。

医療施設のほかにも、地域の精神保健福祉センター、地域活動支援センター、保健所、自立訓練事業所、福祉事業所などでも実施されています。



医療施設(病院・クリニック)



福祉事業所

また、就労をサポートする施設でも行われているプログラムがあります。

それら施設では、仕事を探している方への求職情報の提供だけでなく、仕事につく自信がない方や仕事を続けられるか不安な方を対象としてSSTを使って職業準備訓練や職場実習、就職後の定着支援なども行っています。

また、落ち着いて仕事を続けていく上で必要な生活面での支援もしてくれます。

就労支援を行っている施設

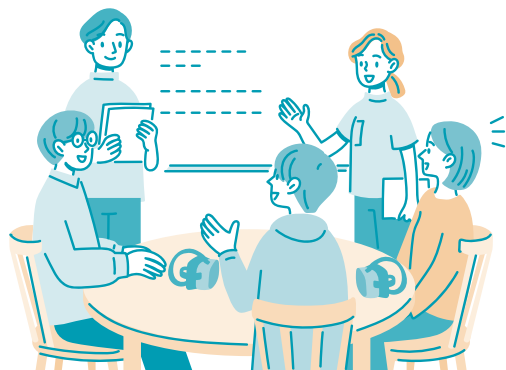
- ハローワーク
- 地域障害者職業センター
- 障害者就業・生活支援センター
- 就労移行支援事業所



6

SSTに 興味を持たれたら

SSTを含む、精神科リハビリテーションは医師や看護師のほか、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士などの専門職が連携して行います。自分に合った無理のないリハビリテーション・スケジュールについて、これらの専門スタッフに相談してみましょう。



SSTについて

気になる方は
スタッフまで
お知らせください





Otsuka

大塚製薬株式会社



病医院名