

れいわ ねんど しょくばていちゃく あんない 令和5年度 職場定着セミナー（SST）のご案内

“SSTは行動を変える！” “行動が変わると認知も変わる！”

SST（ソーシャルスキルズトレーニング）とは、対人関係を中心とする社会生活技能訓練

を指します。生活の中で必要とする「ものの考え方」と「行動のとり方」の学習と一緒に

進めます。例えば、「休憩時間、どうやって声をかけたらいい？」という悩みに、『お疲れ様

です。今日は暑くなりそうですね？』と話しかけてみるのはどう？とみんなで話し合ってみ

たり、実際にその場面を演じたり（ロールプレイ）することで、必要となる「人とのかわ

り方」を練習します。見学だけでもオッケーです。

今年度は、平日にも実施します。土日曜日に仕事があって参加できなかった人も、働くこ

と、働き続けることを仲間と一緒に考えてみませんか。

参加を希望する人は、電話、もしくはメールで支援センターさくらへお申込みください。

対象者 障害者就業・生活支援センターさくらに登録があり、働いている人

（定員15人）

日程・時間

ぜんき 前期	17:30~19:00
1	7月14日(金)
2	7月28日(金)
3	8月10日(木)
4	8月24日(木)
5	9月8日(金)

こうき 後期	10:00~11:30
1	10月28日(土)
2	11月18日(土)
3	12月16日(土)
4	1月20日(土)
5	2月17日(土)

前期と後期では開催時間が異なります。どちらか一方でも、両方でも参加可能です。

ない よう
内 容

SST (ソーシャルスキルズトレーニング), 問題解決技能訓練法

もんだいかいけつぎのうくんれんほう

フリートーク (仕事での出来事, 仕事の困りごとなどを参加者で意見交換)

しごと できごと しごと こま

さんかしゃ いけんこうかん

ば しょ
場 所

上越市福祉交流プラザ2階 第1会議室

じょうえつしふくしこうりゆう

かい だい

さんかひ
参加費

むりょう
無料

むりょう

もうしこ しめきり
申込み締切

ぜんき れいわ ねん がつ にち じ
前期: 令和5年7月10日(月) 17時まで

こうき れいわ ねん がつ にち きん じ
後期: 令和5年10月23日(金) 17時まで

こうき れいわ ねん がつ にち きん

じ

さんかもうしこ といあわ さき
参加申込み・問合せ先

しょう しゅうぎょう せいかつしえん
障がい者就業・生活支援センターさくら

たんとく すずき きたむら
担当 鈴木・北村

〒943-0892 上越市寺町2丁目20-1上越市福祉交流プラザ内

でんわ
電話 025-538-9087 FAX 025-538-9051

E-mail: scsakura@joetsu.ne.jp