

# 人づきあいをより良くするために

## SSTを体験してみませんか?!



「令和6年度 弘前市民参加型まちづくり1%システム」採択事業

SSTはソーシャル・スキルズ・トレーニングの略で『社会生活スキルトレーニング』と呼ばれています。人づきあいをより良くすることを通して、思いや希望を叶えることに近づくことができます。

日常生活で対応が難しい場面を練習課題としてとりあげ、ロールプレイを使って練習していきます。

- 友人・家族との関係を良くしたい
- 職場での対人関係を良くしたい
- 対人支援者(スタッフ)としてより良い支援をしたい
- SSTを勉強していきたい

と思われる方など、どなたでも参加することができます。  
より良い対人関係を作っていくための一歩にしてみませんか。

**日 程:** 毎月第3水曜日の開催を予定していますが、変更になる場合もあります

**時 間:** 午後6時20分～8時20分

**場 所:** ヒロコ3F 多世代交流室

**対 象:** どなたでも参加いただけます

**参加費:** 無料です

**申込み:** 事前申し込みが必要です。 EメールかFAXで申し込みください  
見学参加、1回だけの参加でもOKです

**主 催:** 弘前誰でも参加できるSSTの会

**担 当:** 大塚成仁(臨床心理士)

SST普及協会支部運営委員

誰でも参加できるSSTの会会長

申し込み・問い合わせ先

E-mail: kyo1625otof@keb.biglobe.ne.jp

FAX: 0172-36-1370 大塚