

関係各所各位

2025 年 8 月 吉日
SST 普及協会北海道支部

研修会のご案内

残暑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。この度は、訪問での SST 活用のための研修会の案内を送らせていただきます。是非とも参加をご検討ください。

記

日程 : 2025 年 9 月 21 日 (日曜日) 13:30~16:30 (受付 13:00)

場所 : 札幌なかまの杜クリニック (札幌市中央区北 2 西 20)

以上

SST とは

“Social Skills Training” の略で、「社会生活スキルトレーニング」と言います (頭文字を取って「エスエスティ」)。認知行動療法の一つであり、対人関係を中心とするソーシャルスキルのほか、服薬自己管理・症状自己管理などの疾病自己管理スキルを高める方法などもあります。現在では、精神科領域だけでなく、教育領域、就労支援関連領域、矯正教育及び更生保護領域、職場のメンタルヘルス(産業領域)、一般市民など、さまざまな領域で実践され、家庭や職場への訪問など、地域生活者の現場での支援も行われています。SST は希望志向であり、精神障害をもつ人たちをはじめ、支援を必要とする方の希望に基づいた支援方法です。自己対処能力を高め(エンパワメント)、一人ひとりのリカバリーを目指して、SST が広く活用されることが期待されています。

SST を訪問看護に活かす理由

この SST 普及協会では、訪問サービスにも活用できるテキスト作りを行い、個人 SST の発展にも寄与してきました。今回の研修会は、そのテキストをもとに、訪問サービスに活用するための理論や技術を学ぶ機会を作りたいと企画しました。精神障害を持った方々にはもちろん、人との関わりで課題を持っている方々にとって、SST での練習はとても効果的です。また、その SST を理解して実践することで、精神障害に関わる基礎知識から実践知に至るまで、多くことを学ぶ機会とも考えています。