

# 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?!

対人的なやりとりが上手にできるようになると、話をしても気持ちよく話ができ、対人関係がストレスでなくなります。人づきあいをより良くしていくための一つの方法として『SST』（社会生活技能訓練と呼ばれています）があり、日常生活での問題場面を練習課題としてとりあげて練習します。興味、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

- 友人・家族との関係を良くしたい
- 対人支援者としてより良い関係を作りたい
- 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：2020年1月23日（木） 3月26日（木）  
時 間：午後6時30分～8時30分  
場 所：ヒロコ3F 多世代交流室1  
対 象：どなたでもOKです  
参加費：1人 500円（この費用は、会場費・資料代として使われます）  
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  
主 催：弘前誰でも参加できるSSTの会  
担 当：大塚成仁（健生クリニック 臨床心理士  
SST普及協会北東北支部役員）  
白戸里見（NPO法人ら・ぽるとこどもサポ - トKinone  
精神保健福祉士 SST普及協会北東北支部役員）

申し込み・問い合わせ先

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

FAX:0172-36-1370 大塚