

# 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?!

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： 2025年2月19日

2025年3月19日

以後毎月第3水曜日の開催を予定(変更もあり)

時 間： 午後6時20分～8時20分

場 所： ヒロコ3F 多世代交流室1 又は2

対 象： どなたでも参加いただけます

参加費： 無料

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(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の会代表

申し込み・問い合わせ先

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

FAX: 0172-36-1370 大塚