

# お互いが楽になる人づきあい!

## 「SST」を通して一緒に考えてみませんか

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
- 対人支援スタッフとしてより良い関わりを目差したい
- 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： 2026年 6月14日(日) 7月20日(祭日) 8月9日(日) 予定  
以後第2日曜日の予定

時 間： 16:00～18:00

場 所： ヒロコ 多世代交流室A-D

対 象： どなたでも参加いただけます

参加費： 500円(学生は無料です)

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

主 催： SST普及協会北東北支部

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

弘前誰でも参加できる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