

# ソーシャルスキルトレーニングについて

## 中学生・高校生・大学生グループ

発達障害やその傾向のある中学生から大学生のお子さまに対して、話し合いのスキルを身につけた上で、様々な日常の問題を取り上げ、話し合いにより解決していくソーシャルスキルトレーニングを行っております。

## 成人グループ

発達障害やその傾向のある成人の方々に対して、様々な実生活での問題を取り上げ、①自分の意見を他者に伝える、②自己表現の機会を増やす、③話し合いにより問題を解決する、④人前で話す、という実践的なコミュニケーションスキルのトレーニングを行っております。

なお、2024年度は、中学生・高校生・大学生グループは、対面（筑波大学東京キャンパス）を基本<sup>(※1)</sup>としたハイブリッド（Teams）で実施し、成人グループはオンライン（Teams）にて実施します。

### 1. 日程

第2土曜日もしくは第3土曜日 14:00～15:30

日にち	中高大学生	成人 <sup>(※3)</sup>
5/11	1回：目標設定・上手な話の進め方	
6/8		1回：自己紹介・今年度の目標設定
7/13	2回：SNS・メールの送り方	
7/20 <sup>(※2)</sup>		2回：対人距離
8月	夏休み☀️	
9/21 <sup>(※2)</sup>	3回：上手な頼み方・断り方	
10/12		3回：相手の意図を読み解く
11/9	4回：ストレスマネジメント	
12/14		4回：意見をまとめる
1/11	5回：適切な距離	
2/8	6回：自己理解	
2/15 <sup>(※2)</sup>		5回：スピーチの練習・相手を褒める
3/8	修了式（14:00～16:00）🌸 <sup>(※4)</sup>	

\* 1 月によっては、対面のみの実施で、オンラインは実施しない場合があります。

\* 2 第3土曜日の実施となります。

\* 3 全回を通して、「中高大学へのスピーチ」の内容を検討する予定です。

\* 4 中高大学生グループ保護者の皆様は、修了式に同席していただくことも可能です。

本 SST は 2025 年 3 月で終了予定であり、来年度以降の実施については未定です。

担当相談員：熊谷恵子・飯塚朱里（中高大学生グループ）・荘司さやか（成人グループ）