

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、2025 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^(※1)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（14：00～15：30）

日にち	中高大学生	成人 ^(※2)
5/10	1回：目標設定・話し合いの進め方・メールの送り方	
6/14		1回：自己紹介
7/5	2回：人との距離の縮め方	
7/19		2回：SNSによるコミュニケーション
8月	夏休み🌞	
9/20	3回：上手な頼み方・断り方	
10/18		3回：交渉する
11/8	4回：上手な質問の仕方・会話の広げ方	
12/20		4回：意見をまとめる
1/17	5回：ストレスマネジメント	
2/14	6回：自己理解	
2/21		5回：スピーチの練習
3/14	修了式（14:00～16:00）🌸 ^(※3)	

* 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 全回を通して、「中高大学生へのスピーチ」の内容を検討する予定です。

* 3 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 の 2026 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）