

SSTの導入とその狙い

みやま荘で何故、社会生活技能訓練
(SST)の取り組みを始めたのか..

救護施設みやま荘
SSTプロジェクトチーム

はじめに...

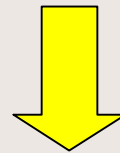
みやま荘について

- 昭和45年『中間施設』的役割で開設
- 生活リズムの再形成と社会復帰・社会参加を目標に、様々なカリキュラムや手法を用いて援助を展開
- 理論的な裏づけはなく、●●療法もどきの取り組みだった。
- 一方、GH制度を始めとする諸制度を積極的に取り入れ、利用者のニーズに応じてきた。
- 『人が当たり前に自然に生きていく術を失った』人々が対象者。

人事異動や臨時職員の増加

利用者とどのよう
に接したらいい
のか判らない

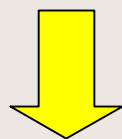
利用者とうまく
コミュニケーション
が取れない



コミュニケーション技術の習得の必要性

職員に求められる“専門性”

職員が獲得した専門的技術が、
利用者援助に直結するもの



SSTを導入してみてもどうか...

SSTプロジェクトチーム発足

社会生活技能訓練(SST)とは

社会で生活していくためには、様々な行動のルールやマナー、人や社会を認識して、折り合いをつけていく『術』を身につけることが必要

この『術』は、生活の折々に、少しずつ教えられたり、周囲をお手本としながら自ら学び、身につけていくこと…

精神障害者の多くは、固有の障害特性はもちろん、長い病院・施設生活で、その術を失っている。

その術(技術)を身につける訓練がSST(社会生活技能訓練)である。

社会生活技能訓練(SST)とは

- 1988年、既にアメリカで実践をしていたリバーマン教授(UCLA)の来日をきっかけに普及し始める。
- 1994年、「入院生活技能訓練療法」として診療報酬化される。
- 現在は精神科領域だけではなく、児童教育の場面でも活用されている。

社会生活 Social / 技能 Skills / 訓練 Training

生活の技能

- ★人が当たり前前の日常を、普通に続けていくための技術、生活するための力量
- ★自分が現在生きている生活のなかで、今までよりもより良い成果を引き出すための技術

精神障害を持つ人々

挨拶が出来ない

会話が上手く出来ない

他人への配慮が出来ない

買物が上手く出来ない

仕事の要領が悪い

余暇の使い方が下手

家族や近隣、職場の人々との対人関係が上手くいかずに社会適応が妨げられたり、それがストレスになって再発を招くこともある。

みやま荘の人々

一度にたくさんの課題
に直面すると混乱する。

あいまいな状況が苦手。

話や行動が唐突
で、視点の変更が
出来ない。

自分中心にもの
ごとを考えがち。

全体の把握が苦
手で、自分で段取
りをつけられない。

ちょっと風変わり、不釣
合いな行動・服装

会話の脱線が多い、奇
妙なことを言う、一方
的に話す、話題に関係
ないことを言う。

話の最中に顔を背け
たり、表情の乏しい人

社会的な役割をうまく果たせず 適応できない原因

(1) 適切な行動方法を学んでおらず知らない時



統合失調症で多く見られる

(2) 自分のレパートリーにある技能を必要な時に使わない時

(3) 不適切な行動のため適切な行動が隠されてしまっている時

なぜ適切な行動方法を 学んでおらず知らないのか(1)

青年期になって統合失調症を発症した人は、発症前には普通の子供に見えても、注意力の微細な欠損が小児期から見られる。注意力の欠損のため、適切な対人関係を発展させたり、生活技術を身につけたりすることが上手いいかない。

統合失調症は、しばしば思春期後期に発症するが、この時期はデートや性的行動、職業生活に必要な技能そして成年者として対人関係を結んだり維持したりする能力を身につける時期に当たる。

なぜ適切な行動方法を 学んでおらず知らないのか(2)

次第に孤立
がちな生活に

長期の病院・施
設生活で、地域
生活が中断

病院・施設生活
での人付き合い
は、スタッフや
重症な病を持つ
人に限定されて
しまう

技能を使う機会がなかったり、
技能を使っても周りから強化
してもらえないため、以前学
んだ技能を失ってしまう

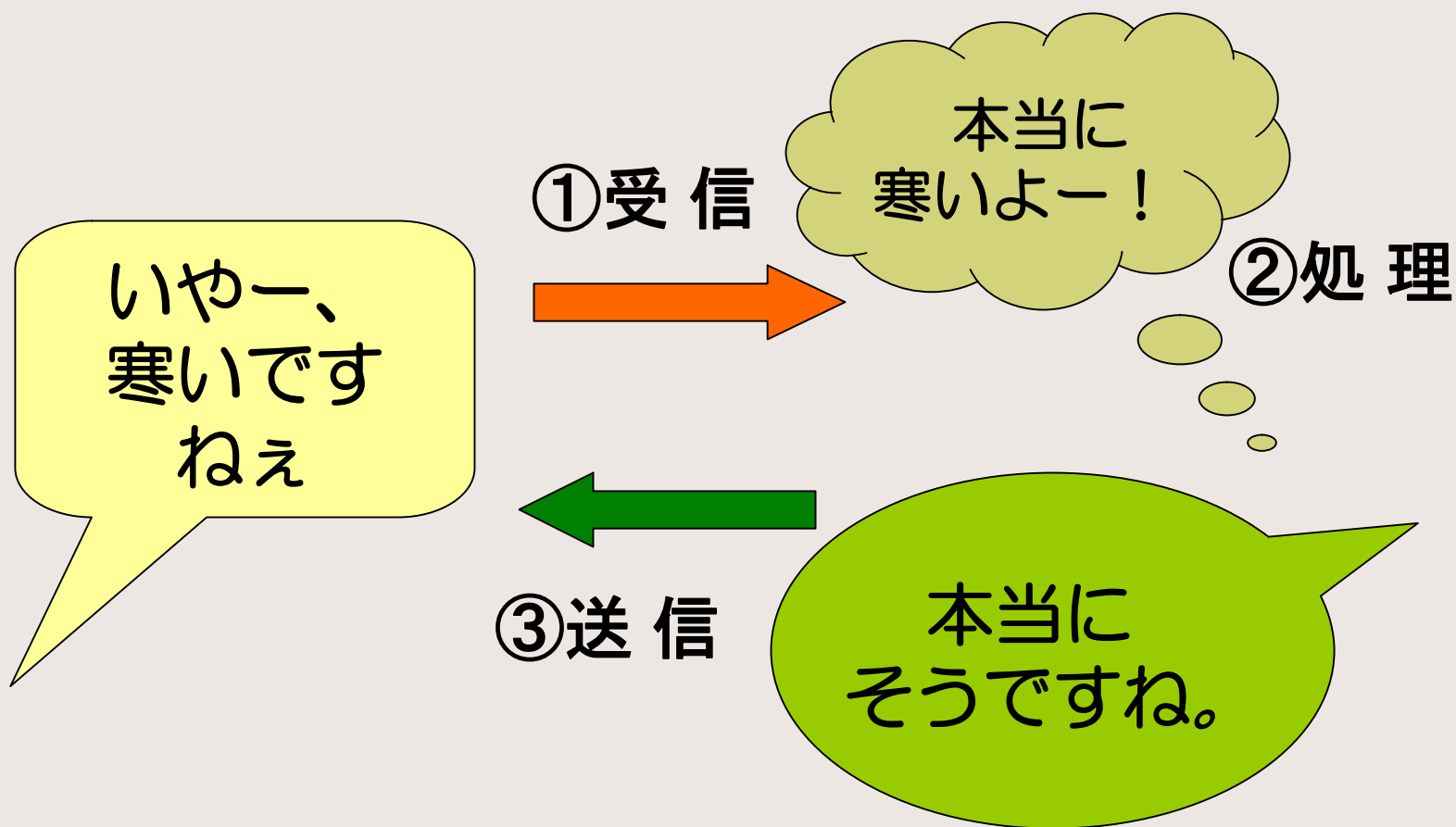
成人としての適切な
役割を身に付けたり、
練習する機会がない

年齢に応じた
社会的役割に
参加するチャ
ンスを喪失

SSTで訓練する技能の内容

1. 受信技能（他者からのメッセージを受ける）
～ 注意の集中、認知
2. 処理技能（受け取ったメッセージなどを社会的文脈の中での的確に判断する）
～ 問題解決能力、認知、記憶
3. 送信技能（自分の意志や感情を適切に伝達する）
～ 言葉、非言語的メッセージ、認知¹³

訓練する技能の内容(具体例)



(事例) スーパーでコーヒーを買う

①案内板を探す



目的の案内を見つける

リビングスキル

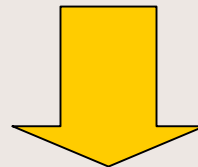
②店員さんに質問する

送信技術



売場を教えてください

ソーシャルスキル



コーヒー売場に行き、めでたくコーヒーをゲット

SSTの進め方の実際



- リーダー、コ・リーダー(スタッフ)と10人程度の訓練者(メンバー)でグルーピング、円陣を組んでセッションする。
- メンバーが出した希望(課題)を基に、参加メンバーから課題解決のためのアイデアやアドバイス、お手本などを出してもらう。
- 出されたアイデアやアドバイス、お手本を基に本人が練習(ロールプレイ)する。
- セッション中は決して批判せず良かった点をほめることに留意。
- 実際に練習することと褒められることでのダブルの自信が生まれる。

SSTの進め方の実際

基本訓練モデルの順序

- ① リラックス(ウォーミングアップ)
- ② 前回の宿題の確認
- ③ ロールプレイ
 - (ア) 練習したいこと(場面)を決める
 - (イ) まず、やってみる 【ドライラン】
 - (ウ) よいところをほめる 【正のフィードバック】
 - (エ) さらに良くする点を考える
 - (オ) 必要ならばお手本を見る 【モデリング】
 - (カ) もう一度やってみる
 - (キ) 良くなったところをほめる 【正のフィードバック】
- ④ この次までの宿題を決める
 - 生活の中で宿題にチャレンジする

SSTの進め方の実際

SST参加のルール

- ① 見学はいつでもどうぞ
- ② 嫌な時は「パス」出来ます
- ③ 人の良いところをほめましょう
- ④ 良い練習が出来るように、相手の人を助けましょう
- ⑤ 質問はいつでもどうぞ
- ⑥ トイレにはちょっと断ってから
- ⑦ ここで話したことは、他にはもらさない

みやま荘におけるSST導入の狙い

まずは、我々職員のコミュニケーション技術の獲得と向上

職員自身が“技術を持っている”という自信を得る

日常業務や関わりの中でSSTの技術や発想を生かす

サービスの質的向上と利用者自身の
エンパワメントにつながるように…

平成16年度

- 研修委員会(プロジェクトチーム)メンバーがSSTについての情報・知識・技術を習得すること
- 多くの職員にSSTという存在を知ってもらい体験してもらうこと

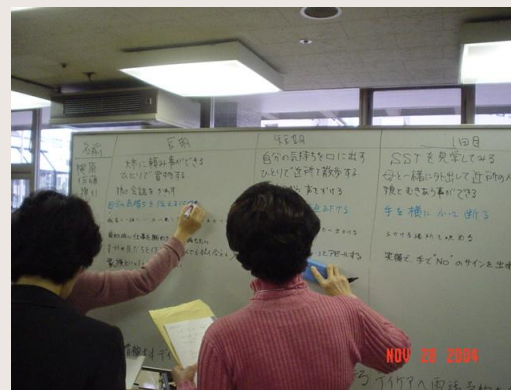
対象・方法・過程

派遣研修・職場内研修の内容(平成16年度)

6月 福島県SST普及協会主催 『SST初任者研修』 参加

11月 NPO法人地域生活支援ネットワーク・ケアサポート主催

『SSTファーストレベル講習会』 参加



11月～12月

二本松会上山病院内SSTプログラム 特別参加

対象・方法・過程

派遣研修・職場内研修の内容(平成16年度)

平成17年1月

職場内研修 『SST公開講座』 (上山病院から講師を招聘)



平成17年度

- 研修委員会(プロジェクトチーム)メンバーの更なるステップアップ
- 全職員に「体験」してもらい、知識・技術を身につけてもらうこと

対象・方法・過程

派遣研修・職場内研修の内容(平成17年度)

5月 全家連主催『傾聴から始まるコミュニケーション講座』参加

7月 全家連主催

『SSTスキルアップ講座』参加 →

7月 NPO法人地域生活支援ネットワーク

ケアサポート主催

『SSTファーストレベル講習会』参加



対象・方法・過程

派遣研修・職場内研修の内容(平成17年度)

8～9月 二本松会上山病院内SSTプログラム参加

6～(平成18年)1月 職場内研修『SSTの実践』



10月～プロジェクトチームメンバーを中心に各グループにて実践開始(まだまだ手探り状態・・・)

結果

プロジェクトチームメンバー
が情報・知識・技術
を習得

職場内研修で全職員に
広げ、体験してもらう

約2年間の取り組みで、延べ176名の
職員がSSTに触れ、体験した。

職員へのアンケート結果より

良いところを見つけよう
とするようになった

褒めようと努力するよう
になった

話し方・接し方に気をつける
ようになった

利用者が理解し易いよう気
を配って話すようになった

85%の職員が自身の変化を実感

広く周囲を見るようになった

恥ずかしさが取れ、人前でも
話せるようになった

利用者の話を良く聞くよう
になった

SSTで学んだことを常に頭に
置いて接するようになった

『自分はSSTが出来る専門職である』
『常にSST的発想・思考を持って利用者と接している』

と胸を張って言える自信

利用者サービスの質的アップ

利用者のエンパワーメント

相乗効果

職員の意識向上へ

結論

SST体験後の利用者の変化

話すことが“苦手”と思われた人も
少しずつ話しをするようになってきた。

中々話さない人が話をしてくれた。

表情が良く、興味を示してくれた。

知らない面を見ることが出来た。

結論

今後は…

- みやま荘全職員が、SST的発想を持ち、日常援助に当たる(⇒当然のこと)
- 職場内研修やグループ対応だけではなく、日課の中にSSTの時間を設定し、展開し始めてもいい時期と考える。

おまけ

“精神科の治療法”と決め付けて関心・興味を示さず使わないのは、**もったいない**