# 2008年10月 家族教室 コミュニケーションについて (SSTとは)

ハートクリニックデイケア 池沢 佳之

# 内容

- □ 今日のテーマについて (何故「コミュニケーション」なのか)
- SSTとは?・・・背景、考え方、方法
- SSTを実践してみましょう
- □宣伝

### 今日のテーマについて

■ 普段、ご本人とどのようにコミュニケーション をとっていますか?

今日は日々のコミュニケーションの取り方を 考えてみましょう!

□ しかし、そもそも何故「コミュニケーション」なのか?

### 今日のテーマについて

□ 精神科や心療内科の治療において「コミュニケーション」の果たす役割は非常に大きい。



### 今日のテーマについて

#### □たとえば・・・

- ・医師の診察
- ・臨床心理士のカウンセリング
- •精神保健福祉士のケースワーク面接
- •看護師の各種指導(生活指導や服薬指導など)
- デイケアスタッフとの面接
- デイケアでのメンバー間のやりとり
- 各種グループワーク

# 今回のテーマについて

最大で1人の人がこれぐらい治療を受ける →医療従事者もコミュニケーション能力が必要

■ また、家族も本人の治療を考える上で重要な役割を担っている



### 今回のテーマについて

- □ 再発とコミュニケーションの観点から考える
- 再発の一つの要因として、ご本人の周囲の 人々のコミュニケーションの取り方が大きく 関係していることがわかってきた
- 再発に関係するコミュニケーション
  - •批判的
  - 敵意
  - 情緒的に巻き込まれている
  - 関わらなさすぎ

### 今回のテーマについて

あらためて・・・「コミュニケーションを見直してみましょう!」

□ 出来ていることは「そのまま」で更に良くするには「どんな工夫」が必要か?

#### SSTとは?

- SST=Social Skills Training(社会生活技能訓練)
- □ 社会生活技能=社会生活を送るために必要な技術



コミュニケーション能力

□ コミュニケーション=「受信」「処理」「送信」

### SSTとは?

#### □背景

- 認知行動療法の種類
- ・主に統合失調症の方を対象に発展してきた
- ・しかし、現在では「医療」「教育」「司法」など様々 な領域で用いられている
- 行動をターゲットにしている

#### SSTEIT?

考え方①SST=「舞台やお芝居」(リハーサルと本番の組み合わせ)

- □ポイント
  - ①習うより慣れろ
  - ②人のふり見て我がふり直せ
  - ③やればやるほど技術は身に付く

#### SSTとは?

- □ 考え方②
  - すでにできているという視点 「ほめること」「認めること」 「さらに良くしていくためには?」

未来志向的視点 「これからどうしていきたいのか?」 「どうなると自分としては良いのか?」

#### SSTとは?

#### □方法

- ・グループでも個人でも実施可能
- ・決まった進め方

#### く進め方>

- 1:練習することを決める
- 2:場面を決めて練習してみる
- 3:フィードバック(良かった点・改善点)
- 4:お手本を見る
- 5:23の繰り返し
- 6:課題の設定

# 実践してみましょう!!

#### □例

- ・仕事から帰って来て、疲れているときに子供から 「病気のこと」を色々と聞かされる。
- いつもは疲れているので、ついついキツイことを 言ってしまいケンカになってしまう。
- ちゃんと話を聞いてあげたい気持ちはあるけれど ケンカをしないで「今は疲れているから聞けない」 ということを伝えたい

# 実践してみましょう!!

皆さんだったら、子供にどのように 伝えますか?考えてみましょう。



# 宣伝

#### ■ 家族SST

- -毎月第3日曜日 午後4時~5時30分
- ・ミニレクチャーと1つのコミュニケーションスキル を取り上げて練習

# 宣伝

#### □ ミニレクチャー

- ・統合失調症とSST
- •うつ病とSST
- ・就労とSST
- ・ストレスについて
- •EEについて
- パーソナリティー傾向
- 対人パターンについて

#### ■スキルの練習

- •聞き上手になるために
- 上手に頼みごとをする
- 嬉しい気持ちを伝えてみる
- •口論にならないために
- •問題解決訓練

# ご清聴ありがとうございました

来月は11月3日です。 皆さんの参加をお待ちしています!

### おまけ

#### 虎の巻

- □ 聞き上手になるために
  - ①相手が話しやすいように、相手の方を向き、うれしい話にはうれしい表情で、暗い話には暗い表情で、相手の話に合わせて話を聞く。
  - ②相手の言ったセリフを、ときどきそのまま相手に 返す。
  - ③相手のいう話がもっとはっきりと理解できるように 質問する。

### おまけ

#### 虎の巻

- □ 上手に感謝しよう
  - ①すぐに感謝しよう
  - ②相手を見て、うれしそうに
  - ③嬉しかった行動や言葉を伝えよう
  - 4どんな感じがしたかを伝えよう

#### おまけ

#### 虎の巻

- 上手にお願いする
  - ①名前を呼び掛ける
  - ②切り出し言葉を使う(お願いがあるんだけど・・・)
  - ③相手のほうを向き、感じのよい表情や声で
  - 4どんなことをしてほしのか、正確にシンプルに
  - ⑤ そうしてもらえると、どんな感じがするか表現する
  - ⑥要求がかなえられたら、うんと感謝する
  - ⑦だめな時は、あっさり引っ込める