

れいわ ねんど
令和6年度

しよくばていちゃく 職場定着セミナー (SST) のご案内 あんない

“SSTは行動を変える！” “行動が変わると認知も変わる！”

SST (ソーシャルスキルズトレーニング) とは、対人関係を中心とする社会生活技能訓練

を指します。「ものの考え方」と「行動のとり方」の学習を一緒に進めます。



にんち こうどうりようほう
認知行動療法

例えば、「休憩室に入るとき、何て言ったらいい？」という悩みに、

「『お疲れ様です。』と入って行けばいいと思うよ」、とみんなで話し合ってみたり、実際に

その場면을練習することで、必要となる「人とのかかわり方」を身につけます。

見学だけでもオッケーですので、参加してみませんか！

対象者 障がい者就業・生活支援センターさくらに登録があり、働いている人

ていいん にん
(定員15人)

にっけい じかん
日程・時間

ぜんき 前期	17:30~19:00
1	7月12日(金)
2	7月26日(金)
3	8月9日(金)
4	8月23日(金)
5	9月5日(木)

こうき 後期	10:00~11:30
1	10月19日(土)
2	11月16日(土)
3	12月14日(土)
4	1月18日(土)
5	2月15日(土)

前期と後期では開催時間が異なります。どちらか一方でも、両方でも参加可能です。

ない よう 内容 SST (ソーシャルスキルズトレーニング), 問題解決技能訓練法

フリートーク (仕事での出来事, 仕事の困りごとなどを参加者で意見交換)

ば しょ 場所 じょうえつしふくしこうりゆう かい だい 上越市福祉交流プラザ2階 第1会議室

さん か ひ 参加費 むりよう 無料

もうし こ しめきり 申し込み締切 ぜんき れいわ ねん がつ にち じ 前期: 令和6年7月8日(月) 17時まで

こうき れいわ ねん がつ にち きん じ 後期: 令和6年10月11日(金) 17時まで

さん か もうし こ といあわ さき 参加申込み・問合せ先

しょう しょうぎょう せいかつしえん たんとう すずき きたむら よこやま
障がい者就業・生活支援センターさくら 担当 鈴木・北村・横山

〒943-0892 じょうえつしてらまち ちょうめ じょうえつしふくしこうりゆう ない
上越市寺町2丁目20-1上越市福祉交流プラザ内

でんわ 電話 025-538-9087 FAX 025-538-9051

E-mail: scsakura@joetsu.ne.jp