

# 令和4年度 在職者を対象とした就労SST講座 事業報告

「働き続けるために」をテーマとして、4日間の連続講座を行いました。（参加者5名）

## プログラム

- 9/ 1(土) 講座①
- 9/10(土) 講座②
- 9/14(水) 中間振り返り
- 9/24(土) 講座③
- 10/1(土) 講座④
- 10/5(水) 最終振り返り

今回は参加者が職場でのやりとりの際に困っている場面を取り上げました。

『机上で黙々と作業をしている人に声をかける時』人前での実演に声が震える様子が見られましたが、参加者から「『今お時間よろしいでしょうか』と緊張しながらも言えていた」「視線が相手に向いていた」と良かった点の意見を出してもらい、ほっとする一場面もありました。

さらに良くする点を考える際に、緊張を和らげるために「話しかける前に深呼吸をしてみてもどうか」と話し合い、もう一度ロールプレイを行いました。

他にも、「興味がない・関係がない話を聞いた時の対応」「初めに聞いた指示と違う指示を受けた時の対応」等を想定しロールプレイを実施しました。

最終日、参加者からは「ロールプレイのように上手くできなかったがやってみてよかった」「他の方の様子を見て参考にしてみたいと思った」「学んだことを職場で活かしたい」等の感想がありました。

## ロールプレイはこのように進めています

1. 練習することを決める
2. 場面を作り練習する（1回目）
3. 良い所をほめる
4. さらに良くする点を考える
5. もう一度練習する（2回目）
6. 良い所をほめる
7. チャレンジ課題を決める（宿題）
8. 実際の場面で実行してみる
9. 結果を報告する



今回新たな取り組みとして、2回目と最終回の講座終了後に講師と職員と振り返りの時間を設定しました。中間振り返りを設けたことで、その後の講座を個別の課題や目的に合わせて実施することができました。

4回の講座を通して、相手を気遣う声のかけ方、相槌の仕方や会話の終わり方等、どのようにすれば相手に自分の思いが気持ちよく伝わるのかを学ぶ機会となったようです。

今後は、参加者それぞれの職場を訪問し、職場の方に講座の様子をお伝えします。これからも働き続けるために、今回の研修内容を職場で活かしていただければと思います。

## 令和4年度 在職者を対象とした研修会 事業報告

### ■特別講座

日時： 令和4年8月4日（木）

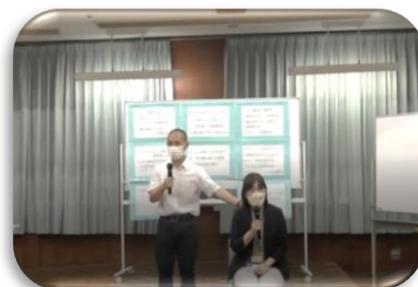
14:00～15:30

（動画配信： 8月19日～8月26日）

場所： 福岡市立心身障がい福祉センター  
7F 大会議室

講師： 特定医療法人財団博愛会  
障害者雇用推進室室長 呼子 修一氏  
博愛会で仕事をしている当事者の方  
SST普及協会 龍 忠史氏

～在職中の障がいのある方を対象に、就労の継続を目的として、「働き続けるために」をテーマとする講演と、今後開催予定の「就労SST講座」の説明を行いました。～



デモンストレーションの様子

### なぜ仕事が続かないのか？

1. 付き合いが苦手  
→コミュニケーションエラー / 仕事上の疑問や悩みに対し周囲に頼れない
2. 仕事が自分に合っていない  
→気持ちが落ち込む/不安が強くなる/イライラする  
例)業務/社風/上司・同僚との価値観/通勤距離 等
3. 自分に自信が持てない  
→ちょっとしたミスでも「あんなだめだ…」と落ち込みやすい
4. 働きたくても大丈夫  
→少しでも嫌なことがあるとすぐにやめてしまう
5. 給料が合わない  
→やっている仕事と給与が合わない/ほかの仕事に比べて安い
6. 我慢ができない  
→この仕事は私の求めている仕事じゃない



呼子氏の資料より

呼子氏からは、「働く上で大切な同僚や上司とのコミュニケーションの取り方や、働き続けるためには相談できる相手を見つけておくことが大切なこと」などについて、現在、清掃やデスクワークで働く障がいのある社員へのヒアリング内容を交え話していただきました。中でも、ストレスと上手に付き合いながら、気持ちを切り替えて仕事をするための大切さについては、長く働くためのヒントとなったお話でした。また、当事者の方からは、困った時に乗り越えたことなど4つのテーマに沿って話をしていただきました。特に、学校を卒業後、博愛会で仕事をしていく中で生じる不安や悩みについて、スタッフに相談する手段の一つとして、相手の方の名前を名札を見て覚え、名前を呼んで相談するなど、様々な工夫をされていることを話されたことが印象に残りました。また、長く働くために心掛けておくこととして、「挨拶、笑顔、上司に相談、支援者などに自分から相談する」など、日頃から取り組む工夫は、参加された、同じような立場で働く方にとっても活用できるお話でした。龍氏による「就労SST講座」の説明では、アイスブレイクを交えてデモンストレーションを行っていただきました。参加者が意見を出し合う場面もあり、会場は和やかな雰囲気でした。

当日は18名の方にご参加いただき、参加後のアンケートには「実際に働いている人の話が聞けて良かった」「仕事で大変だと感じることは自分だけじゃないと分かった」「企業側の理解と業務に対する細かい工夫とコミュニケーションの大切さが分かった」など多数のご意見をいただきました。

～今後の「就労SST講座」の予定～

職場で質問したり、報告をするタイミングに戸惑うことはありませんか？SST認定講師を招き、会社の方に相談や質問する際のコツなどについて学びます。9月開講分は定員に達しました。なお、2回目の講座は1月に予定しています。

～SST担当者より～

# 令和3年度 在職者を対象とした就労SST講座 事業報告

「働き続けるために」をテーマとして、2回目の講座（3日間）を行いました。

## ■認定講師による就労SST講座

開催日時：令和3年12月4日～12月18日 各土曜日  
10:00 ～ 11:20

### ロールプレイの様子



会社で働き続けるために『SST（ソーシャルスキルトレーニング：社会生活技能訓練）』を用いた研修を行いました。

ロールプレイでは、「簡潔に報告する」「上司に質問したい時の対応」「挨拶しても返答がない相手に対する対応」等、参加者が会社で困っている場面を取り上げました。参加者は、自身の困りごとの解決ができた、他者の困りごとを自分の職場に置き換え、様々な気づきに繋がりました。

また、「職場で人に話しかける際に緊張する」をテーマに対応策を出し合い、“話す前に深呼吸をする”“話しかけるタイミングを見る”などの意見が出ました。それぞれの対応策に関してメリット・デメリットを考え、問題が起こった時に、できそうな対応や解決のヒントを導き出す方法を学ぶ事が出来たようです。

参加者からは、「悩みを抱えていたのは自分だけではないと思い気持ちが楽になった」「SSTで学んだことを職場で実行出来るようになりたい」等の感想がありました。

講座を受講することによって、相手の反応を見て対応することや相手に分かるように伝えること、返答する時にどのようにすれば相手に気持ちよく伝わるのか等を学ぶ機会となりました。

今後、働き続けるために、今回の研修内容を就労場面等で活かしていただければと思います。

担当一同

### ロールプレイの順序

1. 練習することを決める
2. 場面を作り練習する（1回目）
3. 良い所をほめる
4. さらに良くする点を考える
5. もう一度練習する
6. 良い所をほめる
7. チャレンジ課題を決める（宿題）
8. 実際の場面で実行してみる
9. 結果を報告する

### 良いコミュニケーション

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して話す
4. 適切な声の大きさ
5. 場面に応じた表現
6. 話の内容が適切

# 令和3年度 在職者を対象とした就労SST講座 事業報告

「働き続けるために」をテーマとして、1回目の講座（3日間）を行いました。

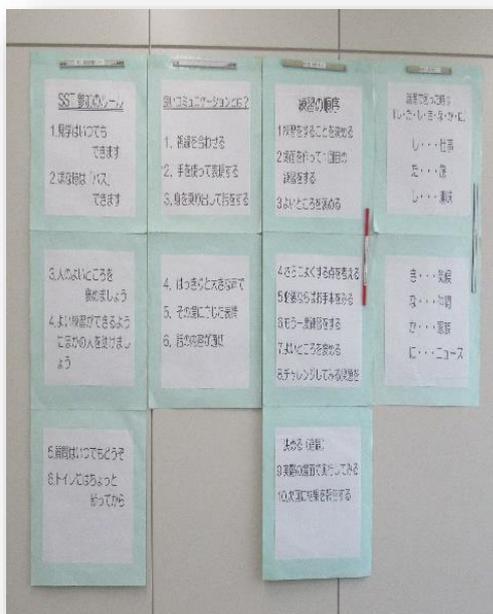
## ■認定講師による就労SST講座

開催日；令和3年10月2日～10月16日 各土曜



会社で働き続けるために『SST（ソーシャルスキルトレーニング：社会生活技能訓練）』を用いて、会社の人に相談や質問をする時のコツなど、必要なスキルを学ぶ研修を行いました。今回は「お客様からかかってきた電話を他部署へ取り次ぐ時の対処法」「上司や同僚から仕事の進め方について助言があった時の受け止め方」等、参加者が会社で困っている場면을1つずつ取り上げました。

## SSTについての説明



実際にロールプレイに取り組んだり、その様子を見ることで、参加者にとって職場での普段の言動等の様々な気づきに繋がりました。講座を通し、自分の意見を言う時に発言する言葉を工夫することや、返答する時にどのようにすれば相手に気持ちよく自分の気持ちが伝わるのか等を学びました。

参加者からは「職場でアドバイスをもらった時に納得できることであれば取り入れたい」「職場の上司や同僚、お客様にどのような言葉をかければ自分の言葉が伝わるかについて学ぶことが出来て良かった」「コミュニケーションがいかに大切か分かった」等の感想がありました。

## 「就労SST講座（2回目）」を実施します。

職場で質問や報告をする時に戸惑うことはありませんか？SST認定講師を招き、会社の人に相談や質問をする時のコツなど、必要なスキルを学びます。

2回目は、令和3年12月4日～12月18日 各土曜日に行います。

興味のある方は、就労支援センター 小野・山本へお問い合わせください。

# 令和3年度 在職者を対象とした講演会 事業報告

## ■特別講座

日 時：令和3年7月13日  
14:00~16:00  
場 所：心身障がい福祉センター



在職中の障がいのある方を対象に、就労の継続を目的とした講演会を開催しました。株式会社 NTT 西日本ルセント 九州支店長 安部様、同社で勤務されている当事者の方2名に、「障がいのある方が企業で長く働くために心がけておくべきこととは？」をテーマにご登壇いただき、16名の方が参加されました。

支店長からは、企業概要、障がい者雇用状況、障がい特性に応じた業務マネジメントやステップアップ制度など企業内での取り組みを説明していただきました。また、働き続けるためには、体調管理・職業生活・人間関係の距離感などの力が必要で、「自分のことを知り、自分なりの対処法を考えておく」「苦手なことを克服することばかりに力を入れるのではなく、得意なことに磨きをかける」などが大切という話がありました。

当事者のお二人からは、仕事を続けるためのポイントとして、仕事は一人でしているのではなくチームでしているので困ったときは周りに相談することやお互いに助け合うこと、あるがままを受入れ自分自身を大切にすることなどが紹介されました。

参加者からは「働くうえで必要なこと等、一般の会社でも必要なことばかりでした」「一人で抱え込まずに他の方にも助けを求めてみようと思いました」「自身の体調管理の考え方の幅が広がりました」等の感想がありました。働き続けるための心構えについて改めて確認できる有意義な時間となった講演会でした。

後日、講演していただいた内容を動画配信（令和3年7月22~28日）しました。37名の方から申し込みがあり、視聴されました。

担当者一同

## 「就労 SST 研修」を実施します。

職場で質問や報告をする時に戸惑うことはありませんか？SST 認定講師を招き、会社の人に相談や質問をする時のコツなど、必要なスキルを学びます。

令和3年度は、10月と12月に行います。

興味のある方は、就労支援センターへ問い合わせください。

# 令和2年度 在職者を対象とした研修会 事業報告

「働き続けるために」をテーマとして、全5回の講座と講演を行いました。

## ■認定講師による SST 研修

令和2年8月22日～9月19日

会社で働きつづけるために『SST（ソーシャルスキルトレーニング：社会生活技能訓練）』を用いて、会社の人に相談や質問をする時のコツなど、必要なスキルを学ぶ研修を行いました。今回は「相談するときの声の掛け方」「自分の考えと違うことを言われたときの対応」「怒りへの対処法」等、参加者が職場での困っている場面を1つずつ取り上げました。

実際にロールプレイをしたり、その様子を見ることで様々な気づきに繋がりました。講座を通し、自分の意見を言うときはクッション言葉を用いたり、返答の際の声のトーンや間の取り方を心掛けることなどを学びました。「会社で同じような場面があったらやってみたい」との声が多数上がりました。



## ■特別講座

令和2年9月23日



第一復健株式会社より講師をお招きし、「障がいのある方が企業で長く働くために心がけておくべきこととは？」「社会人として身につけておくべきマナーとは？」をテーマに講演していただきました。

仕事で成果を上げるためのポイントとして、朝一で報告連絡相談をする・やるべきことを書き出す・1日を振り返るなどが紹介されました。

参加者からは「当たり前のことをやるのは意外と難しいが、それをやるのが働き続けるためのコツだと思ったのでこれからも頑張りたい」「1日を振り返ることは良いことだと思った」等の感想が上がりました。働き続けるための心構えについて改めて確認できる有意義な時間となったようでした。今後働く上で意識して取り組まれることと思います。

担当者一同



# 令和元年度 第1回就労SST研修会 事業報告

5月10日(水)～5月31日(金) 全4回

面接をテーマに、SST 認定講師によるソーシャルスキルトレーニング(SST)を行いました。



8名の方が全4回の研修に参加しました。

面接の困りごとや不安について挙がった意見の中から今回のSSTでは「挨拶の仕方や会場への入室方法」「障がい特性を伝える」「答えにくい質問への返答」「配慮して欲しい事の伝え方」という場면을1つずつ取り上げ、ロールプレイを行いました。

繰り返し練習することによって「実際の場面でも出来る」と思えるような自信が徐々についていきました。出来ているところを褒めたり、もっとよくするためのアドバイスを互いに意見し合う姿が研修全体を通して多く見受けられました。習得したスキルを今後の就職活動でぜひ実践してほしいと思います。



## \*今回受講された皆さんの感想\*

- 人の面接を見て色々気がつくことがあって良かった
- 皆さんに良いところを言ってもらい、自分が思っていたより出来ていたみたいなので良かった
- 挨拶の仕方とコミュニケーションの取り方が勉強になった
- 意思を伝えるには、仕草も大切だと思った
- 自分では具体的な質問をしたつもりだったけど、具体的ではなかった時があったと分かった
- 苦手な事を伝える時にどうするのか復習できてよかった
- 初めて参加しましたが良い経験になった

担当者一同

# 平成30年度 SST 事業

1月9日(水)～3月15日(水) 全10回 毎週水曜日に実施

対象者に合わせたソーシャルスキルトレーニング(SST)を行いました。



ソーシャルスキルトレーニングとは、自分の気持ちや考えを正確に伝える・受け取る際に必要な、対人スキルを向上させるための訓練です。ロールプレイ形式で就職活動や仕事のステップアップに役立つスキルを学びました。スキル習得によって就職活動やその後の職場定着に繋げることを目的とした事業です。

今回は講師をお招きし、8名が参加しました。初回では目標設定の時間が設けられ、各自が短期・長期目標を考えました。翌週からは1つずつテーマが提示され、「人の話に耳を傾ける・褒める・褒め言葉を受け入れる・面接練習・上手に頼みを断る」等の計10テーマを受講しました。受講後は毎回、習得したスキルを家族や友達、職場の同僚や駅員等と会話する場面で実践しました。感想等の意見を出し合うことで、新たな発見や学びに繋がりました。



最終日は全10回を振り返りながら、短期・長期目標の達成度について全員で確認しました。参加者からは「研修全体を通してリラックスできる場だったので良かった」「同じところで悩んでいて共感できた」という意見がありました。回を重ねるにつれ緊張もほぐれ、皆さん最後まで熱心に受講されていました。

「私はコミュニケーションが苦手で人と話すのが得意ではありませんでした。今回の研修会で学んだ、ほめるや頼むことなどこれからの生活で役立てていこうと思っています」等の感想があり、今後の就職活動や職場における対人スキル向上のきっかけになったのではないかと思います。