

## 社会生活技能訓練（SST）の実践報告

— 精神科病院デイケア・デイナイトケアでの取り組み —

久貝 興徳\*

A Practice Report of Social Skills Training (SST) : Approach to  
Psychiatric Hospital Day Care / Day Night Care

Kotoku Kugai

近年「ベラック方式」と呼ばれて注目されている社会生活技能訓練（Social Skills Training；略してSST）の方法がある。その方法は基本訓練モデルに基づきつつ、「うれしい気持ちを伝える」、「頼みごとをする」、「相手の言うことに耳を傾ける」、「不愉快な気持ちを伝える」などの基本スキルをステップに分けて構造化して練習することで生活技能を般化（練習で学んだ技能を実際の生活場面で使えるようになること）させるねらいがある。この「ベラック方式」を用い、半年間SSTを精神科病院デイケア・デイナイトケアにおいて実施した。その実践報告をまとめた。

**キーワード：**精神科デイケア、社会生活技能訓練、Social Skills Training (SST)

## はじめに

精神科疾患の治療法は、大きく分けて（１）身体療法（薬物療法・電気ショック療法など）、（２）精神療法、（３）環境・社会療法、（４）精神科リハビリテーションが挙げられる。その中の（３）環境・社会療法の一つに社会生活技能訓練（Social Skills Training、以下SST）がある<sup>（１）</sup>。「医療モデル」ではなく、「生活モデル」の視点に立つ有効な援助方法の一つである。精神障がい者に対する治療は、多面的な関わりが必要であり、SSTの技術向上は、他の治療法にも良い影響を与える。しかしながら、SSTの実践には、多忙な病院・施設現場においてスタッフ・時間の確保が難しく、SSTを実施することが出来てもその内容において各病院・施設で開きがあるようである。

本実践報告は、SSTを実際の精神科病院デイケア・デイナイトケアで定期的に行った実践をまとめることにより、SSTを体験し、理解するところから始め、精神障がい者に対する援助方法の考察に繋げることが目的である。

## 1. 実践報告の内容

精神障がい者の社会復帰については、多くの障壁があり、その一つに社会生活技能（Social Skills）の低下・未学習が挙げられる。本研究はその社会生活技能の効果的な教え方をSSTリーダーとして学ぶことにより、利用者にどのような影響（変化）があるのかに焦点をあてる。そのために、実際にSST実践を行い、利用者と関わることから始めた。

又、「SST実践で学んだこと」と「今後の課題」を整理することにより、精神科病院デイケア・デイナイトケアでのSSTのあり方の見直し・改善につなげ、利用者の治療効果に少しでも良い影響があるものとしたい。その積み重ねが、利用者の自己実現につながるものと考えている。

## 2. 対象施設の概要（精神科病院における精神科デイケア・デイナイトケアについて：利用案内より）

本SST実践体験をさせていただいている精神科病院は、沖縄県本島南部に位置する。1958（昭和33）年に

\*沖縄大学人文学部福祉文化学科, kugai@okinawa-u.ac.jp

本館病院が開院し、同法人の第2病院として1973（昭和48）年に開院した。沖縄県の精神医療に早くから取り組んできた歴史ある病院である。現在は、サテライト・クリニック、指定障害福祉サービス事業所、入所授産施設、グループホームなど関連施設も充実している。

当精神科病院の精神科デイケア・デイナイトケアは、外来治療の一環として行われている。治療的環境のもと、お互いの悩みを話し合ったり、スポーツや創作活動、レクリエーションを通してリハビリテーションを進めている。自発性や協調性を養い、対人関係の改善を図りながら、社会の一員として独り立ちしていくことを目指している。

当精神科デイケア・デイナイトケアの支援方針は、＜安心して参加できる場の提供＞として、和やかな雰囲気作り、親身に相談に応じる援助姿勢を大切にしている。また、＜主体性や自信を獲得し、地域社会で生活していく力をつくる＞として、利用者の連帯意識を育て、利用者の生活空間を広げていくことに力を入れている。そのほか、＜地域での交流＞として、近隣デイケア・デイナイトケア、作業所との交流、いろいろなイベントへの参加も行っている。

参加者は、一日平均して、デイケアで約27人、デイナイトケアで約57人、計84名（2007年1月～12月）である。男性が大半を占めている。20～80代と幅広い年代の方が参加しているが、40から50代が大半を占めている。

参加者は、毎日（週5日、土・日・祝祭日は休み）参加している人から、月数回の参加者までそれぞれである。参加者は院内作業（清掃・売店の販売・施設修繕・園芸等）を通して就労訓練を行いながら、又、就労・通学しながら体調管理の調整・憩いの場の交流のためにデイケア・デイナイトケアを利用している方もいる。

活動内容は、＜社会参加支援＞社会見学、大学・看護学校等への当事者の経験発表会・交流会、当デイケア・デイナイトケア独自で創作した詩の朗読会などを通して社会に参加する経験や季節ごとの行事などを通して、地域生活への参加を支援する、＜心理教育＞精神

科医師によるメンタルセミナー、社会生活技能訓練（SST）などを通し、自分の病気や症状の理解、社会生活スキルの向上を目指す、＜集団療法＞グループワークや談話会などを通して自分の考えや気持ちを言葉にして体験を分かち合うことで精神的な安定をはかる、＜スキルアップ活動＞漢字検定試験学習、脳トレーニング訓練、おやつクラブ（料理教室）などでスキルアップし、自信を強める、＜身体的活動＞ストレッチ体操やスポーツなど様々なレベルの運動を通して必要な体力・健康管理に努める、＜娯楽・趣味的活動＞囲碁、将棋、カラオケ、ボウリングなど日々楽しみ、生きがいがづくりの手助けをする、＜創作活動＞絵画、手工芸、造形などを通して自分を表現したり、気持ちを発散することを促し自己表現・理解を深めるなどが参加者のさまざまな目的に応じて行われている。

### 3. SSTの実施状況

前述のように数多くあるプログラムの一つとしてSSTを開かせてもらった。開催頻度は週1回毎週火曜日（14：00～15：30）のプログラムとして実施された。参加対象者は、特に限定がなく（一部症状が悪化している方は除く）、精神科デイケア・デイナイトケアに通っているメンバーなら誰にでも自由にオープンなスタイルで開かれた。今回は特に病名・病状に対しても限定を設けなかった。期間は、2008年1月8日から7月22日までの約6ヶ月間（全22セッション）を対象期間とした。毎回の出席者は、約5～16名で異年齢のグループである。スタッフは、約4～5名（リーダー1名、コリーダー1～2名、板書係1名、記録者1名）であった。前半は、まず「SSTグループ」の意義を説明し、ウォーミングアップ<sup>(2)</sup>（楽しいゲームなどを行いリラックスしたムードにする）を行い、後半は「ベラック方式」のカリキュラム<sup>(3)</sup>を用いる方法で行った。

### 4. SSTの実施内容

#### （1）カリキュラムの内容

カリキュラムの内容（表1参照）は、4つの基礎的

な技能、会話技能群、自己主張技能群を中心に組んだ。2回ほど、基本訓練モデルとして、カリキュラムを組まずに、グループ内で自由に選んで練習したいテーマについてSSTを行った。又、その他、補足として対立の処理技能群から「話し合って折り合う」、友達づきあいの技能群から「ほめる」、地域生活技能群から「自分のなくしたものを探す」のカリキュラムを各1回ずつ組んだ。代表的な技能群について概略を以下に引用する。

①4つ基礎的な技能：中核となる生活技能とは、効果的なコミュニケーションの土台をなすものです。これらの技能には、他者の話に耳を傾ける（同時に、あなた（利用者）が話を聴いてくれていることが相手にもわかる）という能力や、前向きで上手なやり方で相手に頼み事をする能力、肯定的なものにせよ否定的なものにせよ相手に対して自分の感情を伝えるという能力が含まれます。これらの技能は広くさまざまな社会的状況で重要であり、また親密な対人関係だけに限定されるものではないので、中核となる生活技能を繰り返し学ぶことは、すべてのSST参加者に役に立ちます。また、個々人の目標を達成するうえで、これらをさらに練習することが決定的に重要な役割を果たすこともあります<sup>(4)</sup>。

②会話技能群：会話技能には、友好的で話して良かったと感じられ、社会的に適切なやり方で、他人と会話を始め、維持し、終らせるという能力が含まれます。人は社会的な生き物ですので、気楽に不安も抱かずに会話をするという能力は幸福感や他者と社会的なつながりを感じるために極めて重要です。統合失調症を持つ人は、情報処理過程の速度が比較的ゆっくりであったり、興味を持てる話題をみつけるのが困難であったりすることから、会話技能が不十分であることが多く、結果として他者とのやりとりは無器用なものになってしまいがちです。よい会話技能は、友情や、職場で同僚とうまくやっていくといったような友情以外の親密な関係を築くためにもとても大切です。多くの場合、

統合失調症をもつ人にとって会話技能の練習は、他者との関わりをもつ機会を増やすことや関わりの質を改善することの両方が目標です。良い会話技能には、話題の変化と非言語的な行動も含めて、相手の話についていき、自発的に応答するという能力が要求されるので、しばしば何ヵ月もの訓練が必要になります。多くの場合、他者と快適に会話ができるためには幅広い練習が必要になりますが、広くさまざまな人とともに会話技能を練習する機会はたくさんあります<sup>(5)</sup>。

③自己主張技能群：自己主張には、要求したいことを素直に言うとか、（特に否定的な）感情を直接的に表現するとか、したくないことを無理にさせようとする他者のやり方に抵抗するといったような能力が必要です。自己主張（もしくは「自己の権利を守ること」）は難しいと感じることが多くありますが、統合失調症をもつ人にとっては、これらの技能を行うのはさらにとても難しい経験となります。このような問題が生じる理由としては、彼らが争いを避けて他者を喜ばせようとしていたり、自分が本当に何を望んでいるのかをはっきりと理解していなかったり、ただ単に「いやです」という言い方を知らないためであったりすることもあります。このように自己主張技能群を教えるSSTの意義には、置かれている状況下で自分が何を望み、そして何を望まないのかを自ら理解できるように援助すること含まれます。

統合失調症をもつ人の中には、他者に自分を不自由なく表現できるようになるまでにはさまざまな自己主張技能を訓練する必要がある人も少なくありません。上手な自己主張技能が必要とされる場面として、友人や家族、主治医（そして治療チームの人々）、同僚、上司と話をする状況が考えられます。自己主張群を学ぶときには、相手が実際に何を期待し要求しているのか、また求めているものは何かについて話し合っておくことと役に立つことが多いでしょう。いつ自己主張するのが適当なのかを判断するのが難しい人には、よくある対人的な状況について話し合い、ほかの参加者からも

表1. SSTカリキュラムの内容

日付	内容	分類	人数	ウォーミングアップ
1/8	適切な自己表現	主張	15	ポジショニングテスト
1/15	うれしい気持ちを伝える	基礎	6	サマリヤ言葉
1/22	頼み事をする	基礎	16	一番大事なものは？
1/29	相手の言うことに耳を傾ける	基礎	6	チャップリン・スピーチ
2/5	不愉快な気持ちを伝える	基礎	10	好きな食べものは？
2/26	怒りの気持ちを伝える	主張	7	なし
3/4	ほめる	友達	11	記憶しましょう
3/11	話し合って折り合う	対立	10	負けるが勝ちじゃんけん
3/18	頼みを断る	主張	7	似たとこ探し
3/25	基本訓練モデル	——	10	うれしいこと・よかったこと探し
4/15	苦情を言う	主張	6	「疲れをいやすには」
4/22	苦情に応じる	主張	10	似たとこ探し
5/13	知りたいことについて質問する	主張	5	数字伝言ゲーム
5/20	助けを求める	主張	10	スクエアゲーム
5/27	特に親しくない人を相手に会話を始める	会話	5	水の話（水は生きている）
6/3	質問して会話を続ける	会話	8	あみだSST
6/17	気持ちを話して会話を続ける	会話	13	チャップリン・スピーチ
6/24	相手の言うことに耳を傾ける	会話	6	似たとこ探し
7/1	自分のなくした物をさがす	地域	14	一番大事なものは？
7/8	より深く相手に耳を傾ける	会話	5	好きな食べ物（趣味）は？
7/15	基本訓練モデル	——	8	ジェスチャーゲーム
7/22	感情コントロール	主張	15	ジェスチャーゲーム

フィードバックを受けることが役に立ちます。最後に、たとえば治療チームや家族など、参加者と関わる人には自己主張技能群のSSTでの課題を知らせておくことが望ましいでしょう。そうすれば、自己主張技能の支援や補強をしてもらえ、努力をくじかれることがありません<sup>(6)(7)(8)</sup>。

(2) SSTの目的とルール

SSTを始めるにあたり、参加メンバーと再度目的とルールを設定した（ポスター1参照）。「このグループはどんなことをするのだろうか？」と不安・戸惑いのあるメンバーもいるので、毎回、下のポスターを張り出すことによって、【グループの目的】と守るべき【グループのルール】（ポスター2参照）がわかり、安心して参加できるようにした<sup>(9)</sup>。

例として、【グループのルール】をグループ内で決めていた時のことである。あるメンバーが「相手の良いところをほめましょう」と書かれていたルールに「自分もほめよう」との意見を出してくれた。グループメンバーからそのような言葉が出てきたことにより安心して参加できる雰囲気がより強くなった。

ポスター1

【グループの目的】

- このグループはみんなのものです。
- 苦手なことやもっとうまくなりたいことをこの場で考えたり、練習したりします。
- 参加者同士で相談しながら、自分自身の力をつけていきます。

## ポスター2

## 【グループのルール】

1. 見学は自由です。
2. 話したくないときや、見ていたいときは「パス」といいます。
3. 自分と相手の良い所をほめましょう。
4. 相手の練習を助けてみましょう。
5. 質問はいつでもどうぞ。
6. 席を離れるときは、ちょっと断ってから。

## (3) SSTの進め方

SSTは次のステップに沿って行った<sup>(10) (11) (12)</sup>。

- ①学習する技能の意義を明確にする：学習する技能の重要性を参加者に理解してもらうために学ぶ意義を明確にする。まずは、その技能が意義のあるものであることをある程度理解しないことには次の技能のステップの話し合いにつながりにくい。
- ②技能のステップについて話し合う：技能のステップが、1度に1ステップずつ改善できるように的を絞って参加者を援助する。今回は、ベラック方式のステップを利用した。
- ③ロールプレイによる技能のモデリングをし、参加者ともに振り返る：技能のステップについての話し合いの後すぐに、リーダーがモデリングする。その後そのモデリングについて振り返る。
- ④参加者によるロールプレイ：技能をモデリングした後はすぐに、必ず参加者にロールプレイをしてもらう。
- ⑤正のフィードバック：参加者がロールプレイをした後は、すぐに必ず、その人がうまくやったところについて、具体的に正のフィードバックをする。
- ⑥修正のフィードバック：「○○さんが、今のロールプレイでもっとうまくできるようになる方法は、何かありますか？」など、その人の改善点を入れた行動が実行できるように具体的に修正のフィードバックをする。
- ⑦同じ場面で再度ロールプレイ：何が欠けていたか具体的に明らかにし、再度改善して実行する。

- ⑧再度正のフィードバックと修正のフィードバック：ロールプレイの直前にグループのメンバーやリーダーが提案した行動の変化のポイントに沿って、その人が進歩した点をほめるのが最も効果的である。
- ⑨ほかの参加者によるロールプレイとフィードバック：SSTの進行形式が最初の参加者の練習を通じて明瞭になりすべての参加者が次々に行っていける。
- ⑩宿題設定：その技能が「実生活」でも使えるようになること（般化）がSSTの目標なので、毎回のSSTの終わりに課題技能を練習するための宿題を設定する。
- ⑪宿題を振り返る：毎回のSSTは、初回を除き、前回に出した宿題の振り返りから始まる。宿題の振り返りでは、「参加者が宿題の課題技能を使う場面を見極めることができたか」、「参加者がうまくその技能を使えたか」について情報を得る。宿題をしてこなかった人について宿題実行の妨げになっていることは何か考え、それをうまく避ける対策を立てる。

## 5. SST実践を通して学んだこと

SSTの実践では、臨機応変に行うことも大切であるが、ある一定の構造化された流れの中で行うことが最も大切であると学んだ。以下の点は、SST実践の中で特に感じた「忘れてはならないこと」についてまとめた。

## (1) SSTの中心は、技能を練習することであることを忘れない

参加者と参加者の課題・目標について「話し合う」ことは、有意義なことであるが、SSTでは、枠付けられた中で、ロールプレイやモデリング（模擬練習）をすることで、生活技能が習得しやすいと考える介入方法である。野球やピアノの技能を練習するときに、教える監督や先生は、生徒たちに、野球のスイングについて、ピアノの弾き方について一緒に「話し合い」をするように導いたりしない。むしろ、実際にバットの素振りをする中で、ピアノの鍵盤をたたく中で修正のフィードバックを行っていく。SSTの練習法はそのようなスポーツや楽器を練習する方法と似ている。



SST実践当初、ついメンバー同士の「話し合い」や技能を「教える」ことに時間を多く取りがちになっていた。メンバーが生活技能を学ぶためには、最初に十分な知識を知ることが大切であると信じて行っていたのである。結果、その後のロールプレイ・正の修正を行う時間が短くなってしまった。あるメンバーさんから「SSTは、心理的なことも教えるとは知らなかった。勉強になった。」と言われたことがある。SST実践当初、そのやり方をメンバー達が好んでいるように感じて行っていたのだが、SSTの目的を考えると勧められたことではないようである。

## (2) 参加者が認知機能に障害を持っていることを忘れない

SST実践を通して、一見、理解度の高いメンバーに見えても、認知機能に対して軽視しないようにすることが大切であると感じた。ウォーミングアップとして行った「スクエアゲーム」(パズルのようにいくつかのピースで数セットの四角形を作るゲーム)、「サマリヤ言葉ゲーム」(一見、目の前の物に集中させ、実は動きのなかにヒント・答えが隠されているゲーム)など、考え方の視点を客観的に変化させるゲームを行った。ウォーミングアップとして楽しい雰囲気を作りたいと思い行ったのだが、メンバーのみなさんは戸惑い、そのゲームに対して楽しむよりも苦痛に感じているようであった。認知機能の障害を考慮しながら準備する必要があると反省させられた経験であった。統合失調症を持つ方が多くメンバーの中にはおり、記憶が苦手であること、注意が容易に逸れやすいこと、複数の状況のつながりから学ぶことが困難なことがSSTの場面でしばしば見られた。このことは、ロールプレイの実践中やメンバー間の意見交換時にも何度か同じように感じたことがあった。その解決策としてSSTの内容を構造的に行うことにより、できるだけ単純明快に行うことの重要性を感じた。特に説明は、短めにして、ロールプレイで集中して理解してもらえるように練習を多くすること、記憶してもらいたいことについては視覚

教材(プリントやポスター)を使用すること等がメンバーの理解には役立つようであった。

## (3) 正の強化(ポジティブフィードバック)を忘れない

SST実践初期のころは、ポジティブフィードバックのやり方がぎこちなく、ロールプレイの後に「今のロールプレイはどうでしたか?」と何度となくメンバーに聞いた経験がある。その際に、「もっと声の大きい方が良かった」などメンバーの率直な肯定的でない回答が返ってきて困ったことがあった。その後、質問の仕方を「〇〇さんの姿勢が相手を見ていてよかったですね。その他によかった点は?」とポジティブフィードバックを得やすい質問など使用するように努めた。SSTリーダーの質問の仕方、返し方は、SSTを一貫して肯定的な雰囲気にするためには大事だと感じた経験であった。

物事を上手く習得するには、「ほめて」伸ばすことが大切であることがこれまでのSSTの研究・事例<sup>(12)</sup>からも明らかである。SSTで行ったことを実生活の場で上手く使えるかもしれない考えるようになるからである。統合失調症の方のほとんどが、失敗や欲求不満等を長く経験している。SSTは参加者が成功を保証される場でなければならない。SSTでは、具体的な達成可能な課題をその人に合った方法で行うようにセッティングするので、うまくできたところが必ずある。その上手くいった点を一貫して肯定的に「ほめる」ことで正の強化となる。このことは、小さいことのように見えるが、SSTの基本中の基本と考えられている。実践の経験から大げさにほめるよりも「笑顔で話しているところがよかったですよ」、「よく相手を見て話していたところがよかったですよ」と、そのメンバーに具体的に、自然に話す方が上手く伝わるようである(単刀直入に「上手くできていますよ」、「OK、GOOD」なども効果的)。日ごろから物事の良い点を見る習慣をつけることが、SSTリーダーとしての資質を伸ばすことになると感じる。小さいことの積み重ねがSSTの成功につながる。

#### （４）みんなで協力して行うことを忘れない

SST実践初期の頃は、SSTを準備して、利用者が楽しく過ごせるように、為になる時間にするようにと、一人で計画からプログラムの内容まで抱え込み、四苦八苦していた。SSTの時間が近づくと胃がチクチク痛くなることもあった。

SST実践の中期辺りから、SSTは、スタッフ、メンバーたち全員で協力し、行って初めて生活技能を学べる場だと気付かされた。リーダー一人では、絶対にグループをうまく導けないのである。そのように考えるようになってからは、難しい場面では、悩みを素直に表し、コリーダーやメンバーに助けや提案を求めることが楽に出来るようになった。みんなで柔軟に学ぶ視点は、グループメンバーに安心感と技能を学ぼうという意欲を持たせることにつながる。又、「間違ったとき、難しいときにどう対処したらいいか」の生きたお手本になると考えるようになった。

#### （５）根気強く行うことを忘れない

SSTグループを運営するのは容易なことではない。この支援方法は、スタッフと参加者にとって楽しいものだが、みんなが熱心に取り組まないと上達しない。

生活技能が身につくように根気強く練習を繰り返すことが重要になる。

### ６．SST実践の今後の課題

#### （１）目標設定を明確にする難しさ

SST以外の場面でも利用者の情報を日々確認し、利用者の目標設定を考えていくことが必要である。まずは、定期的な事前面接で、目標を常に最新の状態にしておくことが大切だと感じている。今回のSST実践体験は、事前面接をせずに、すぐに始めたこと、SSTの文献を読みこなさない前に実践体験に入ったことは、反省点である。この反省点を踏まえ、2008年7月28日にSSTメンバーの中から11名の方（A～Kさん）とスタッフで社会生活状況面接を行った（表2参照）。表2での目標設定の内容からわかるように目標を明確にする工夫が必要である。実際のSSTで適した目標にするためには、利用者達の可能性を信じながら、具体的な目標の絞込みを利用者達と粘り強く確認する作業が必要である。今後の取り組みとして利用者自らが、今必要な目標を実現可能なレベルに設定できるように援助し、その目標を生活の中で達成できるように楽しく・安全な場のSSTで支えていきたい。

表2．社会生活状況面接による目標設定 2008年7月28日実施

	個人目標（短期）	個人目標（長期）
A	・ダイエット（3KG） ・調子が悪い人にうまく対処する ・入院しないこと	・入院しないこと ・漢検5級合格 ・編集委員同士のやりとり、もっと自己主張したい
B	・集中力をつけたい ・タバコを2箱にする	・エステの経営をしたい ・子どもとの関係を深めたい
C	・お金の使い方をうまくしたい	
D	・美化班を続ける	・仕事がしたい
E	・病気をしてから臆病になっているので直したい	・服薬を忘れずに行い、病気を治す
F	・いやだ、うそをつかれたと思った人と別行動を取ることがあるので、話し合うなどして上手くやっていく ・ナイトまで普通にいられるようになる	・故郷に帰って生活したい。お酒を飲まないで配偶者と生活する ・自分にできる仕事をしたい寮で楽しくできるようになりたい

G	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな人ともっと話をしてみたい</li> <li>・もうすこし踏み込んで共通する趣味などについて話してみたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく明るく誰とでも話せるようになりたい</li> <li>・一人のときの淋しさに対してどのように対処できるか考えたい</li> </ul>
H	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重を減らす（5KG）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・60KG位にしたい</li> <li>・髪を伸ばしたい</li> </ul>
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日腰痛体操を5分行う。</li> <li>・体重を2KG減らす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰の痛みをなくす</li> <li>・運動（筋トレ）などを続ける</li> </ul>
J	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目をあわせられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話ができるようになる</li> <li>・男性と話せるようになる</li> </ul>
K	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他のメンバーと気軽に会話ができるようになる。</li> <li>・病気のことばかり考えるのではなく、娯楽を増やしたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配偶者が欲しい</li> <li>・収入が欲しい</li> <li>・簡単な仕事がしたい</li> <li>・囲碁・将棋を覚えたい</li> </ul>

## （2）ロールプレイの生きた場面設定の難しさ

実際の生きた場面とロールプレイの題材が一致すると、メンバーの理解度が増し、又、宿題のチャレンジにもつながりやすく、般化（練習で学んだ技能を実際の生活場面で使えるようになること）するチャンスが大きくなる。実際のSSTのなかでこの生きた場面設定が上手くできるかどうか、重要な鍵であることが、実践の中から学んだことである。この生きた場面設定には、経験と事前にメンバーの目標や課題を理解するためのSST以外でのメンバーとの関わりや理解のための準備が必要である。

SST参加者のデイケア・デイナイトケア内での状況はもとより、生活全体を視野に入れてSSTを行うことが望ましいことが理解できた。SSTを行う前に担当のスタッフで集まり、当日のプログラムの説明と、リーダーにお願いしたいことなどを確認する時間を設けている。また、SST後の振り返りのミーティングで、参加者のSSTでの状況について確認し合っている。また、スタッフ・ミーティングでメンバーの状況を把握すること、SST以外の時間にメンバーたちと会話してSSTにつながる課題を整理しておくことも大切である。

## （3）SSTの実施方法を学ぶ—知識・技術の向上

SSTに関する文献及び、視聴覚教材を通して基本的

なSSTリーダーとしての役割を理解し、SST普及協会が行っているSST講習会などを受講し、その基本的なSSTのスキルを伸ばしながらSST実践を行っていきたいと考えていたが、実際は、知識不足のまま精神科病院デイケア・デイナイトケアでのSSTを実施していた。

より文献研究を続け、SST講習会などの生きた知識、実践の場に身を置き、練習することが必要である。また、他のスタッフからフィードバックをもらうことなどを繰り返し、利用者達と同じように根気強くSSTリーダーとしての実施方法を学ぶようにしたい。

現在は、特定の利用者を限定して、「社会生活状況面接による目標設定」（表2参照：2008年7月28日実施）を利用してSSTを継続している。今後は社会生活状況面接、評価用紙による評価など、生活技能の評価についての知識・技術も向上していきたい。

## 7. おわりに

約半年間のSST実践体験を終えて感じることは、練習すれば生活技能は確かに伸びるということである。自己主張や会話技能について一番学んだのは、自分ではないかと感じる。いろいろな場面で、私にもSSTの効果が現れている。SSTとはスタッフ・利用者を問わず、まさしくみんなのグループだと感じている。今後は、より構造化したSSTをゆったりと利用者の可能性



を信じて楽しく行っていきたい。安心・安全が保障された場で利用者の方々が安心して意見やロールプレイのやりとりを行う中で、一人一人の「生きる力」が伸びていくものと信じている。

最後になったが、SSTを実践させてくださっている精神科デイケア・デイナイトケアのスタッフに心から感謝している。特に忙しい業務の中、多くのスタッフの助けがいつもこのSSTの時間にはあり、安心感が持てた。

そして、もちろん、なによりも、一緒にSSTを楽しませてくださり、多くのことを教えてくださった利用者の方々に心から感謝している。

## 文献

- (1) 日本精神保健福祉士協会編2007『精神保健福祉士養成講座 1 改訂 精神医学』中央法規出版 p 212
- (2) 前田ケイ著 1999『SSTウォーミングアップ活動集—精神障害者のリハビリテーションのために..』金剛出版
- (3) アラン・S. ベラックら (Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, Agresta J)著 (熊谷直樹、天笠崇監訳) 2005 『わかりやすい SST ステップガイド—分裂病をもつ人の援助に生かす』 (上巻：基礎・技法編、下巻：実用付録編) 星和書店
- (4) アラン・S. ベラックら (Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, Agresta J)著 (熊谷直樹、天笠崇監訳) 2005 『わかりやすい SST ステップガイド—分裂病をもつ人の援助に生かす』 (下巻：実用付録編) 星和書店p5
- (5) アラン・S. ベラックら (Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, Agresta J)著 (熊谷直樹、天笠崇監訳) 2005 『わかりやすい SST ステップガイド—分裂病をもつ人の援助に生かす』 (下巻：実用付録編) 星和書店p10
- (6) アラン・S. ベラックら (Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, Agresta J)著 (熊谷直樹、天笠崇監訳) 2005 『わかりやすい SST ステップガイド—分裂病をもつ人の援助に生かす』 (下巻：実用付録編) 星和書店p21
- (7) 平木典子 2007『図解 自分の気持ちをきちんとく伝える>技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ』 PHP研究所
- (8) 平木典子 2007『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』株式会社金子書房
- (9) 土屋徹著 2005『実践SSTスキルアップ読本』株式会社精神看護出版p131-132
- (10) アラン・S. ベラックら (Bellack AS, Mueser KT, Gingerich S, Agresta J)著 (熊谷直樹、天笠崇監訳) 2005 『わかりやすい SST ステップガイド—分裂病をもつ人の援助に生かす』 (下巻：実用付録編) 星和書店p77-111
- (11) 宮内勝他 2002 『わかりやすい生活技能訓練』金剛出版
- (12) 東京SST経験交流会編 (編集代表 舩松克代) 2002『事例から学ぶ—SST実践のポイント』金剛出版