

《SST・アサーション講座》

J D S Pでは、対人場面における適応力とストレス対処力を向上させることを目的に、S S T (Social Skills Training: 対人技能訓練)を実施しています。また、アサーション(自分も相手も尊重したコミュニケーション)の考え方を積極的に取り入れたロールプレイを行うことにより、実際の職場で活かすことができる適応的なコミュニケーションスキルの習得を旨とします。

休職者の中には、対人場面における認知や行動の癖がストレス要因となっている方もいます。コミュニケーションスキルに関する知識付与と受講者同士のロールプレイを通じて、対人・認知面における自己の課題に気づき、実際の場面を想定しながら効果的な対処法が検討できるようながします。

【実施方法】

受講者には最初にS S Tの目的や流れを説明し、セッションの見学をしてもらうことでS S Tのイメージをつかんでもらいます。次に、J D S P開始時のオリエンテーションにおいて、アサーションの基礎知識や「Iメッセージ」、「DESC法」といったスキルを学ぶアサーション講座を実施します。そのうえで、受講者はS S Tに参加します。

S S Tのセッションは受講者、支援スタッフ合わせて5～8名程度のグループで実施し、支援スタッフがリーダーとコリーダーを担当し進行します。ロールプレイで練習するテーマは、基本的に受講者から希望を募り設定します。1セッション1テーマとし、受講者全員のテーマが取り上げられるよう順番に実施していきます。

具体的なS S T実施の流れは、図17のとおりです。

アサーションを意識した伝え方① 私(I)メッセージ

自分の気持ちや要求を正確に伝えるための効果的な言い方として、「私」を主語にして話す「Iメッセージ」という方法がある。「私はこう思う」「私はこのようにしてほしい」といった言い方は、効果的で率直な自己主張につながる。

反対に、「あなたは〇〇」という「YOUメッセージ」は、相手に非難と受け取られやすい。

YOUメッセージ	Iメッセージ
<ul style="list-style-type: none"> ・早くしない ・あなたは間違っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・このままだと遅刻してしまうので、私はあなたにもう少し急いでもらいたい ・あなたの意見を聞かせて頂きましたが、私はあなたと違う考えを持っています



図16 アサーション講座資料の一部



図17 S S T実施の流れ

なお、SSTを実施する際のポイントやセッションの具体例については、実践報告書No.24「精神障害者職場再適応支援プログラム SSTを活用した支援の実際」に取りまとめています。



【実施時間・回数】

1回 120分（休憩含む）のセッションを、毎週木曜日（第2木曜を除く）の午後に実施しています。

【実施内容】

対人場面において休職前に職場で困ったことや、復職後に予想される対応で不安を感じていることなど、具体的な場면을想定したテーマを設定し、それに沿ってロールプレイを行います。テーマ例は図18のとおりです。

JDSPでのSSTのテーマ(例)

- 復職後、体調が十分でない時に、自分の状況を正確に伝え、残業などを断る。
- 自分にとって過重な業務を頼まれた際に、すぐに決断せずに保留にする。
- ミスの指摘に対して、素直に謝罪したうえで対策を述べる。
- 業務のやり方がわからない時に、上司や同僚に質問、相談する。（「周囲がとても忙しい場合」、「上司が職場にいる時間が限られている場合」など）
- 仕事の進捗の遅れを正直に伝え、ヘルプを依頼する。
- 復職面談で復帰に際しての依頼をする。
- 同僚に復職のあいさつを行う。

…など

図 18 SSTのテーマ(例)

【実施のポイント】

SSTは、緊張やプレッシャー、また、休職前のストレスフルな対人場면을想起、再現することによる心理的負荷を感じやすいプログラムでもあります。そのため支援スタッフは、受講者が前向きな気持ちで安心して参加できるように、受講者のよいところを引き出しながら、共感的・受容的な場作りに努めます。また、ロールプレイの前後で気分の変化があったか（ストレスの軽減につながったか）といった質問を投げかけ、アサーティブな考え方や伝え方を取り入れることによるストレス対処としての効果をモニタリングするようにながすことも大切です。そのほか、自分の認知や行動の癖に気づいた場合はストレス対処講習で学んだリワークノートの活用をうながしたり、練習したスキルを実践する機会をジョブリハーサルで設定するなど、ほかのプログラムとの連動も意識して支援を行います。

【受講者の感想・効果】

受講者からは「ロールプレイができたことで、アサーティブに伝える自信につながった」、「周囲からのフィードバックによって相手の感じ方や自分の伝え方が与える印象を確認でき、気負わず楽に会話に臨めるようになった」、「上司役を演じたことで、上司の気持ちや上司から見た自分がわかった気がした」といった感想が聞かれています。SSTは、効果的なコミュニケーションの方法についてのヒントや確証を得るだけでなく、他者の視点で自分を見つめ直し、柔軟な物事のとらえ方を知るきっかけにもなります。