



あ

いあいこころの宅配便

contents

特集

SST (エス・エス・ティー) ってなあに？

report

- ・ 上山病院 上山病院祭
- ・ 山形さくら町病院 地域祭
- ・ 献血
- ・ 合同研究発表会
- ・ ケアワーカー研修

gallrey

- ・ あららぎの里だより
「季節っていいすね〜！」
- ・ 栄養士さんのおいしいおかず

information

山形さくら町病院外来診療体制表
上山病院外来診療体制表

2014秋号
No.72

SST (エス・エス・ティー) ってなあに？

上山病院 臨床心理科長
佐藤 秀実



「もう少し上手くやれたらなあ〜」

私たちは、日頃できるだけ困らないよう、また嫌な思いをしないためにさまざまなスキル(技能)を使って生活しています。例えば・・・挨拶したり、わからないことを尋ねたり、お金の管理や自分の健康管理など、より快適に生活していくためのスキルを駆使して過ごしているわけです。これらは生まれた時から備わっているものではなく、生活していく中で各自が獲得してきたものです。身の回りにある情報を受け取り(受信の技能)、次にどのように行動したらよいかを判断し(処理の技能)、それらを言葉や態度などで表し(送信の技能)生活しています。

ところが、実際に生活していると様々な困難な状況に出会います。そんな時「もう少し上手くやれたらなあ〜」と感じたり考えたりすることがあるかと思えます。その「もう少し上手く」を練習するのがSST(エス・エス・ティー)です。

SSTとは？

SST(エス・エス・ティー)は、Social Skills Training(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)の略で、「社会生活技能訓練」や「生活技能訓練」などと呼ばれています。小児の分野では「社会的スキル訓練」とも呼ばれています。SSTは、認知行動療法のひとつに位置づけられる新しい支援方法で、対人関係(人づきあい)を中心とする社会生活技能の他、服薬の自己管理・症状自己管理など疾病の自己管理技能に関わる日常生活技能を高める方法が開発されています。わが国でもその効果が認められ、1994年4月「入院生活技能訓練療法」として診療報酬に組み込まれました。

SSTの歴史とわが国での発展

SSTの歴史を遡ると、Salterの「条件反射療法」にまで至ると言われていますが、わが国では1988年にLiebermanが来日し、各地でデモンストレーション

を行いました。これを受けて東京大学医学部付属病院デイホスピタルでSSTが取り入れられ、以来全国的に広がりました。現在では、医療機関や各種の社会復帰施設、作業所、矯正施設、学校、職場など様々な施設や場面で実践されています。また家庭や職場訪問など地域生活の現場での支援も行われています。

社会生活の上で様々な困難を抱えるたくさんの人たちの「自己対処技能」を高め(エンパワメント)、自立を支援するために広く活用されることが期待されている方法です。

上山病院で実施されているSST

上山病院では、1991年よりSSTが導入されました。現在では、精神科デイケアセンター、精神科療養病棟、社会復帰病棟でSSTが実施されています。これらはグループで行っていますが、外来診療の個別カウンセリングの中でも「ひとりSST」として希望される個人に実施しています。

SSTの内容

まず参加される方が、自分の目標を決めます。目標には、半年〜1年後以降に達成したい目標(長期目標)とそのためにここ3ヶ月くらいで達成したい目標(中期目標)、中期目標を達成するための身近な課題(短期目標)があります。ここで大切なのは、自分で立てた「もう少し上手くやれたらなあ〜」という目標であることです。

SSTの流れ

- ①ウォーミングアップ
緊張をほぐすことや主にコミュニケーション(人づきあい)の練習になる内容のゲームを行います。例えば「秋の食べ物と言えば」というテーマで短いスピーチをするなどです。
- ②前回持ち帰った「チャレンジ課題」の結果を報告する
チャレンジ課題については次頁をご参照下さい。
- ③練習する課題を決める
「いつ」「どこで」「だれに(と)」「どんなことができるようになりたいか」をその日練習したいメンバーが課題を出します。
- ④場面をつくって行動リハーサルをする
練習するメンバーはいつもやっている通りに、実際の場



面をつくり練習してみます。相手役は、他のメンバーやスタッフが演じます。(これをロールプレイと言います)

- ⑤よかったところをほめる
④の行動リハーサルで練習したメンバーのよかったところをほめます。ほめる内容は言語的(言葉)あるいは非言語的(態度)コミュニケーションやよい考え方(認知)です。よかった言動が次回以降も実行できる確立が上がるようになります。
- ⑥さらによくする点(改善点)を考える
よりよくするための改善点をメンバーやスタッフから提案してもらいます。練習したメンバー自身が気付いたことでも構いません。その中から、取り入れたいと思うもの、取り入れられそうな提案を選びます。
- ⑦もう一度練習する(ロールプレイ)
取り入れる改善点を心にとめながらもう一度同じ場面を作り行動リハーサルを行います。先ほどと同じように練習したメンバーのよかったところ、よくなったところをほめます。さらによかった言動が次回以降も実行できる確立が上がるようになります。
- ⑧実際の場面でやってみる課題を決める
今練習したことをもとに「チャレンジ課題」として持ち帰ります。課題を忘れてしまふような場合は、内容を簡単にメモした「チャレンジカード」も持ち帰ります。
- ⑨実際の場面で「チャレンジ課題」をやってみる
- ⑩次回以降(長くとも2週間以内)のSSTで「チャレンジ課題」の結果を報告する

SSTポスター

会場には練習の順序の他、「SSTのルール」、「よいコミュニケーション(自分の話したいことを相手に聴いてもらえやすくするポイント)」のポスターを掲示しメンバーと確認しながらセッションを行います。

表1

SSTのルール

1. 見学はいつでもできます
2. いつでもパスできます
3. 人のよいところをほめましょう
4. 目標が達成できるよう他の人を助けましょう
5. 質問はいつでもどうぞ
6. 帰る時はちょっとことわってから

表2

よ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. 身を乗り出して話をする
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情
6. 話の内容が適切

メンバーから出された目標と練習課題あれこれ

友だちを作りたい→挨拶する、声を掛ける、会話をはじめる、会話を続ける、気持ちを伝える
友人と食事に行きたい→電話を掛ける、都合を尋ねる、誘う
家族にデイケアの楽しさを話したい→話すタイミングを考える、楽しさを表情に表す
就職面接の場面→挨拶をする、志望動機を伝える、条件について質問する
疲れている時誘いを断りたい→お礼を言う、事情を話す、また誘って欲しいと伝える
主治医に薬について希望したい→状態を話す、服薬しての感じを話す、希望を伝える
宿の予約をした→電話を掛ける、宿泊希望日を伝える、料金を尋ねる、予約する
スーパーで商品の場所を尋ねたい→店員を探す、商品の場所を尋ねる、お礼を言う
年末に今年のお礼を伝えたい→助かったことを伝える、お礼を言う、来年もよろしくと伝える

とにかく楽しい嬉しいSST

SSTは、自分で立てた目標に向かい、少しでも今までのやり方を工夫したり考え方を変えながら、人づきあいの練習をしていきます。他のメンバーやスタッフからよいところをほめられ、自分でも知らず知らずになできなかったことが少しずつできるようになっていく嬉しさを実感できます。何よりお互いがお互いの努力を讃え合いながら練習していくセッションは、楽しい時間となります。

当院には、SST初級リーダー養成講座(10時間研修)や中級リーダー研修以上を受講したスタッフが20数名おります。今後は病院の中だけではなく、地域の中で「だれでも参加できるSST」

「人間関係が楽しくなるSST」など市民講座が企画できればとスタッフも日々スキルアップに努めているところです。



上山病院祭

10月26日に、第56回上山病院祭を開催し、病院内にて模擬店をさせていただきました。天候にも恵まれ、1083名のたくさんの方々が足を運んでくださいました。「上山市塩崎地区大黒舞」「神輿」「高松観音餅つき」など、地域の皆さまからも盛り上げて頂きました。第56回=56年間続けてきたことになりましたが、こうして地域の皆様からの協力があって盛大に開催でき、さらに1000人以上もの来場者の方々が賑わう場を見ると、我々スタッフは続けてきて良かったと思う瞬間でもあります。そして同時に地域からも受け入れられていることを感じた次第です。



合同研究発表会

report

山形さくら町病院と上山病院の両院にて「合同研究発表会」が行われました。研究成果の発表があり、今後の臨床に活かせる発表会となりました。



献血

献血しました。
献血者35名でした



山形さくら町病院 地域祭

地域祭がありました。雨天ではありましたが、患者様や地域の方が多数お越しくださいました。



ケアワーカー研修

ケアワーカーの方に「正しいオムツのあて方」の研修会を行いました。



表紙のテーマは

今回の写真は、
今回の写真は、上山病院の病棟の写真です。
自然の中でゆったりとした気持ちになれます。



季節っていいですね～！

私たちの住む山形県は四季折々に風景が変わっていき、見る人の目を楽しませてくれます。しかし歳を重ね、体に不調が出ると外に出るのも億劫になり、季節の変化に目を向ける機会も減ります。

当施設では、季節に合った様々な活動を行っています。その一つとして、おはぎや笹巻き、年越しそばなど昔ながらの食べ物作りを行う事もあります。「ここはこうすっど良いんだ」「ちえっとだけ塩入れっど甘ぐなんだよ」とアドバイスをくれたり、手本を見せてくれる方もいます。正に『昔取った杵柄』『先人の知恵』です。

その他にも季節行事を行っており、4月には敷地内にある桜の木に囲まれてお花見をしました。お茶菓子をほおばりながら「やっぱり花より団子だずねえ」と笑って桜を眺める利用者様方の顔が印象的でした。8月には当施設の最大の行事である夏祭りを開催し、昔懐かしの射的や屋台、さらに今年は初めて花火をし、大いに盛り上がりました。

特別な行事に限らず、普段の活動や会話でも季節柄の内容を取り入れ、随所で利用者様の若々しく、生き生きとした姿がみられます。

皆さんも季節に目を向けてみると、ひよんなことから楽しい思い出が蘇り、心と体がウキウキしてくるかもしれませんよ。



栄養士さんの おいしいおがず

オクラとトマトと
長いものさっぱり和え



さくら町病院 療食科
武田 愛

材料分量 (2~3人分)

オクラ …… 1袋
 トマト …… 1個
 長いも …… 5cmくらい
 青じそ …… 2枚
 めんつゆ …… 小さじ1~2
 だしの素 …… 少々
 かつお節 …… 適量

作り方

1. オクラは板ずりして輪切り、耐熱容器に入れレンジで1分ほど加熱します。
2. 青じそはみじん切り、トマトは一口大、長いもは8mm角位に切ります。
3. 材料をを全て混ぜ合わせたらできあがり。



山形さくら町病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前					午 後				新患担当
	1	2	3	4	5					
月	横 川	加賀谷	後藤(調)	後藤(給)		後藤(給)	坪 野	村 山 (アリ)	近 藤	田 中
火	(横川)	広 瀬	田 中	後藤(給)	近 藤	後藤(給)	田 中	後藤(調)	村 山	坪 野
水	横 川		村 山	中 谷		國 井	坪 野 (アリ)		國 井	加賀谷
木	横 川	広 瀬	田 中	加賀谷		(広瀬)	佐 藤	市 川	佐 藤	中 谷
金	横 川		國 井	後藤(給)	近 藤	後藤(給)	中 谷	(竹中) 月見	後藤(調)	市 川
土	当番医			後藤(給)						

受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分 午後 1時30分～2時30分
	土曜日	午前 8時30分～11時00分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分

精神科デイケアセンター エスポワール

通 所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9時～午後 3時	食事 有り
ショートケア	午前 9時～午前12時	食事 無し
	午前12時～午後 3時	
ナイトケア	午後 4時～午後 8時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時～午後 4時

地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9時～午後 5時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所
ステップアップ霞城

午前 9時～午後 4時

 **山形さくら町病院** **精神科**
<http://sakuracho.net> 24時間対応可能 **心療内科**

☎ **023-631-2315** (代表) 山形市桜町 2-75

受付時間

午前8:30～11:00
午後1:30～2:30
土曜 午前中のみ

休診日

土曜午後
日曜日
祝日

- 精神科デイケアセンター
エスポワール **625-7141**
- 認知症患者デイケアセンター
悠ゆう **631-2334**
- 地域活動支援センター
おーる **647-4266**



上山病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前 精神科・心療内科				皮膚科	午 後	
	(再診)	(初診)	(再診)	(再診)			
月	江 口	阿 部	富 田	渡 部	/	阿 部	または 当直医
火	石 井	大 堀	山 崎	/	/	大 堀	
水	江 口	山 崎	村 岡	大 堀	高 畠	山 崎	
木	富 田	村 岡	渡 部	峯 田 (外科・内科)	/	村 岡	
金	江 口	石井・渡部	阿 部	/	/	石井・渡部	
土	午前のみ 担当医		(江口・富田・大堀・村岡)				

診療時間	午前 8:30～12:30	午後 13:30～17:00
受付時間	午前 8:30～11:30	午後 13:30～15:30

専門外来診療	認知症 (もの忘れ)	村 岡
	思 春 期	石 井 渡 部
	アルコール依存症	大 堀
	<ul style="list-style-type: none"> ● 専門外来は、予約制となっております。 ● ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。 ● 電話でご予約いただけます。 電話023-672-2551 	

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれば	月曜日～金曜日 開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。

 **上山病院** **精神科**
<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能 **心療内科**
内科
皮膚科

☎ **023-672-2551** (代表) 上市市金谷字下河原 1370

受付時間

午前8:30～11:30
午後1:30～3:30
土曜 午前中のみ

休診日

土曜午後
日曜日
祝日

- 精神科デイケアセンター
むづれば **672-8398**
- 認知症患者デイケアセンター
あららぎの里 **672-2850**
- 訪問介護ステーション
あららぎ **672-2556**
- 介護支援事業所 代 **672-2551**

