

SST 例 「自分の気持ちの落ち着かせ方 コントロール」

FUNs の SST の独自性

SST=自分を知るためのプログラム

グループワークやディスカッション形式で進める中で一人一人の障害特性を把握し、SSTのプログラム内でカバーしきれなかった事は個別対応などのアプローチを行う。

また、プログラムで学んだ事は日々の事業所の中で実践して取り組めるようにしていきたいと考えている。

目的

自分の気持ちを知る 状態を理解する
自分にあった対処法をみつけていく

アプローチ

自分の気持ちへの気づき、状態を理解できないと、苦しい。
自分にあった対処法を知ること、気持ちを切り替える事に繋がると考える。

目標到達

自分の気持ち・状態を知ることにより、早い段階で対処できるようになる。



プログラム内容

- ①どんな時に落ち込むのかを皆でディスカッション形式で話し合う。
※発言しやすいようにとっかかりとなるキーワードを出しておくことも可。
例：注意をされたとき 失敗をしたとき・・・
- ②落ち込んだ時にどんな気持ちになるのか、自分の気持ちを考える。
※発言しやすいようにとっかかりとなるキーワードを出しておくことも可。
例：悲しい気持ち 落ち込む・・・
- ③そのような気持ちになったときに体に変化があるのか考える。
※発言しやすいようにとっかかりとなるキーワードを出しておくことも可。
例：呼吸が早くなる お腹がチクチクする・・・
- ④自分の好きなもの、安心できるものなどを考える。
※発言しやすいようにとっかかりとなるキーワードを出しておくことも可。
例：音楽を聴く お風呂に入る・・・

最終的にはプライベートや就労をした時に対処できるようになれば、
生活もしやすくなります。

FUNsでは

障害特性や得意なこと苦手なことにより一人一人のアプローチ方法が変わってくると考えています。
一人一人が自分を知り、生きやすくなる支援をしていきたいと考えています。