

Active Learning

構造化について調べてみましょう。SST以外で使われている構造化についても考えてみましょう。

的を達成し、相手から期待した反応を得られるような対人行動能力のことである。私たちは毎日の生活で、自分の気持ちやニーズを他の人に伝える社会生活技能を用いることで人とのかかわり、個人的目標を達成している。ただし、ニーズを満たすために有効な社会生活技能は、その時々、社会的状況やその状況にかかわる人の目的、期待などに応じて変わってくるので、状況の具体的な変化に合わせて自分のコミュニケーションを柔軟に変える必要がある。つまり、人間にとって必要なツールであるコミュニケーションを、どのように使い応用していくのかを効果的に学習できるよう構造化された方法が SST である。

精神障害者のなかには、入院や通院など治療が長期にわたることで社会生活から遠ざかってしまい、以前には何の心配もなくできていたことに対して不安が大きくなってしまった人が多い。また統合失調症などは、思春期に発病することが多く、社会生活を経験しないまま年月を重ねた人もいるのが現状である。そういう人々に対して、SST は効果的な支援方法の一つである。

2 取り組みの焦点

SST は学問的には認知行動療法の一つとして位置づけられており、その特色は希望志向的なところにある。SST に従事する側の焦点としては、利用者の考え方や解釈、つまり認知の改善と、具体的な行動の改善という二つの側面が重要となる。

具体的には、SST の利用者は支援を受けながら自分が置かれた状況を正確に判断し、その状況のなかで効果的な対人行動がとれるように練習する。支援者は始終、利用者に寄り添い、本人の意見を最大限取り入れる努力をするとともに、積極的に提案もしていく。そして、利用者のできていないところではなく、今できているところに着目し練習をすることで、できる行動を少しずつレベルアップしていくようにかかわる。SST は、話しあってやるべきことを学ぶのではなく、具体的な行動を練習しながら学んでいく活動的な方法である。

3 SST の進め方

SST を実施する前に、利用者の機能評価と機能分析を行う。社会生活を送るうえで役立ったり妨げになっている行動上の長所や不足な点を、本人と一緒に見定める。また、生活の妨げとなっている問題を同定し、そうした問題が生じる前にどのようなことが起きているのかを見出

し、そのことと結果との関連を見つけ出すなどのアセスメントを行う。具体的には、利用者と「どんな場面が苦手なのか」「それはどうして起こるのか」などを話しあう。

また、SSTでは本人の希望を大切に、「今の生活がどう変化するとよいと思いますか」「3か月先にはどんなことができるとよいですか」などと問いかけながら、アセスメントに基づいてSSTの長期目標と短期目標を設定する。たとえば、長期目標は「休憩時間に自分から同僚に話しかける」、短期目標は「ひと言添えて朝の挨拶をする」などが考えられる。

SSTのセッションは多くの場合、数人から10人程度のグループで行う。また、セッションの頻度は週1回以上、1回1時間程度が標準とされている。グループのスタッフにはリーダーとコリーダーがいて、共同して進行する。ほかに記録係がいる場合もある。

SSTの進め方は一連のステップにしたがっており、またそのステップの一つひとつは社会的学習の原理に基づいている。実際の練習は、①はじめの挨拶、②新しい参加者の紹介、③SSTの目的と決まりの確認、④前回の宿題報告、⑤今回の練習課題の明確化、⑥ロールプレイを用いた技能の練習、⑦次回までの宿題の設定、という順序で行われることが多い。一人の参加者が④～⑦までのプロセスを終了すると、今度は次の参加者の練習に進み、同じように④～⑦のプロセスを繰り返し、全員の練習が終わるとセッションが終了する（④～⑦のプロセスは表4-9も参照）。

なお、⑥ロールプレイを用いた技能の練習は、①場面をつくり相手役を選ぶ、②いつものやり方でやってみる、③よかったところを伝える（正のフィードバック）、④改善点を提示する、⑤モデル行動を示す（モデリング）、⑥もう一度練習する、⑦実生活で実行する練習を計画する（宿題）、という手順で実施する。

表4-9 SST練習の順序

- | | |
|----|-------------------------------|
| 1 | 練習することを決める |
| 2 | 場面をつくって1回目の練習をする（必要ならばお手本を見る） |
| 3 | よいところをほめる |
| 4 | さらによくする点を考える |
| 5 | もう一度練習する（必要ならばお手本を見る） |
| 6 | よくなったところをほめる |
| 7 | チャレンジする課題を決める（宿題） |
| 8 | 実際の場面で実行する |
| 9 | 次回に結果を報告する |
| 10 | 次のステップに進む |

このように SST は、ロールプレイ、フィードバック、モデリングなどの認知行動療法の技法を用いて対人的技能を学習する。さらに、練習を踏まえた宿題を通して練習で身につけたことを実生活のなかでできることをめざす（般化）。本人の希望を大切に目標を設定し、それに向けて小さなステップを刻むように練習課題を設定し、系統的に練習を積み重ねていく方法が基本訓練モデルである。

【1】ひとり SST

SST はグループで行うことが多いが、一対一でも実施することができる。これをひとり SST と呼んでいる。たとえば、精神保健福祉士との面接で、精神障害者保健福祉手帳の更新時期が近づいてきたが、自分で手続きする自信がないと話すがいた場合、その面接のなかで SST を用いて練習できる。

まず、更新手続きに必要なものを確認し、それから役所に到着したあとの行動を本人と一緒に考える。窓口がわからないので「まず受付に聞いてみよう」ということになれば、精神保健福祉士が役所の職員の役（ロール：role）を演じ、2人でロールプレイを行う。そして「手帳の更新手続きに来たのですが、窓口はどこですか」と言うことができたら、「用件が伝わった」ことや「話の内容がわかりやすい」ことなどよかった点をフィードバックする。その一方で、たとえば、「顔が下向き加減で声が聞き取りにくい」ようなら、さらによくする点として「相手の顔をみて話してみよう」と提案する。そして、新しい練習目標と練習方法を本人と話し合っただけで再度ロールプレイを行う。その際、本人の希望を確認し、その前に精神保健福祉士がお手本をやってみせる（モデリング）。それを参考に2回目の練習をした本人に対してよかった点を伝える（正のフィードバック）。最後にここで練習したことを実際に役所でチャレンジしてみようと励まし、宿題として設定する。その際、忘れないようにメモをすることも重要である。

普段の面接のなかで必要に応じてタイムリーに活用することができるひとり SST は、精神保健福祉士にとってもとても便利な方法である。

【2】SST の広がり

SST の対象は精神障害者に限られているわけではない。実際に保護観察や更生保護事業、矯正教育に SST が取り入れられている。たとえば、全国で活動している保護司は約 4 万 6763 人（2020（令和 2）年 1 月

Active Learning

ひとり SST とグループで行う SST の違いについて話し合ってみましょう。

★保護司

各地域社会で選ばれ、法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員で、保護観察を受ける人の指導、助言を行うほか、犯罪予防なども行っている。定数は 5 万 2500 人。

1日現在) いるが、そのうち約 1000 名を超える保護司が、SST 普及協会認定講師が実施する SST 初級研修を修了し、日々の利用者との面接で「ひとり SST」を活用している。学校教育でも、普通学級のみならず特別支援学校の教員やスクールカウンセラーなどが SST を実施している。また、精神障害者本人ばかりではなくその家族に対する SST を実施し、家族をサポートする支援も行われている。

精神保健福祉士の相談支援の過程には、SST を活用するとよい場面がたくさんある。利用者は SST での練習を積み重ねることでスキルを獲得し、自分の対人関係に自信をもち始める。しかもそれは利用者の希望からスタートしているので、自分の望む生活の実現に近づいていることも実感できる。そのような意味でも、SST はエンパワメントアプローチのツールとして、相談支援のなかで活用するには極めて有効なプログラムの一つであるといえる。

2 心理教育プログラム

心理教育とは

心理教育とは、サイコエデュケーション (psycho-education) の訳語である。心理教育は、精神障害やエイズなど受容しにくい問題をもつ人たちに対して、個別の療養生活に必要な知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝え、病気や障害の結果もたらされる諸問題・諸困難に対する対処や工夫をとともに考えることによって、主体的な療養生活を営めるようにする援助技法である²⁾。この内容を表 4-10 に整理して示す。なお、名称に「心理」がつくのは、心理的な配慮のもとに知識や情報を伝えることと、伝えられた知識・情報の活用方法を当事者ととともに考える点に特徴があるからである。心理教育プログラムでは、「問題に圧倒

表4-10 心理教育とは

【対象】	精神障害やエイズなど受容しにくい問題をもつ人たち。
【方法1】	正しい知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝える。
【方法2】	病気や障害の結果もたらされる諸問題・諸困難に対する対処方法を習得してもらう。
【目標】	主体的な療養生活を営めるよう援助する。

資料：浦田重治郎「心理教育を中心とした心理社会的援助プログラムガイドライン（監定版）」『厚生労働省精神・神経疾患研究委託費 統合失調症の治療およびリハビリテーションのガイドライン作成とその実証的研究成果報告書』p.7, 2004. を参考に作成

このように SST は、ロールプレイ、フィードバック、モデリングなどの認知行動療法の技法を用いて対人的技能を学習する。さらに、練習を踏まえた宿題を通して練習で身につけたことを実生活のなかでできることをめざす（般化）。本人の希望を大切にして目標を設定し、それに向けて小さなステップを刻むように練習課題を設定し、系統的に練習を積み重ねていく方法が基本訓練モデルである。

□ ひitori SST

SST はグループで行うことが多いが、一対一でも実施することができる。これをひとり SST と呼んでいる。たとえば、精神保健福祉士との面接で、精神障害者保健福祉手帳の更新時期が近づいてきたが、自分で手続きする自信がないと話すがいた場合、その面接のなかで SST を用いて練習できる。

まず、更新手続きに必要なものを確認し、それから役所に到着したあとの行動を本人と一緒に考える。窓口がわからないので「まず受付に聞いてみよう」ということになれば、精神保健福祉士が役所の職員の役（ロール：role）を演じ、2人でロールプレイを行う。そして「手帳の更新手続きにきたのですが、窓口はどこですか」と言うことができたら、「用件が伝わった」ことや「話の内容がわかりやすい」ことなどよかった点をフィードバックする。その一方で、たとえば、「顔が下向き加減で声が聞き取りにくい」ようなら、さらによくする点として「相手の顔をみて話してみよう」と提案する。そして、新しい練習目標と練習方法を本人と話し合っただけ再度ロールプレイを行う。その際、本人の希望を確認し、その前に精神保健福祉士がお手本をやってみせる（モデリング）。それを参考に2回目の練習をした本人に対してよかった点を伝える（正のフィードバック）。最後にここで練習したことを実際に役所でチャレンジしてみようと励まし、宿題として設定する。その際、忘れないようにメモをすることも重要である。

普段の面接のなかで必要に応じてタイムリーに活用することができるひとり SST は、精神保健福祉士にとってもとても便利な方法である。

□ SST の広がり

SST の対象は精神障害者に限られているわけではない。実際に保護観察や更生保護事業、矯正教育に SST が取り入れられている。たとえば、全国で活動している保護司は約 4 万 6763 人（2020（令和 2）年 1 月

Active Learning

ひとり SST とグループで行う SST の違いについて話しあってみましょう。

★保護司

各地域社会で選ばれ、法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員で、保護観察を受ける人の指導、助言を行うほか、犯罪予防なども行っている。定数は 5 万 2500 人。