

ふれんどりいのSST

(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)

毎月第3火曜日の 15:00 からはSSTをやっています！！

ふれんどりいのSSTは困っていることについて、「他の人がどうやっているんだろう？」「どんなやり方があるんだろう」ということを皆で話したり、練習するプログラムです。12月15日(火)は「断る力を鍛えよう①」というテーマで行いました。実際に今断れなくて困っていることが、参加者から出てきたので、そのことについて皆で考えました。そして、「メモで断る」「態度で拒否する」「はっきり断る」「話をそらす」「相手の発言を遮る」「その場から離れる」など色々な意見が出ました。

1月19日(火)15:00から「断る力を鍛えよう②」と行いますので、断れなくて困っていることがある方や、より良いコミュニケーションに興味のある方はぜひ参加してみてください。

断る以外のことでも、お金の使い方や、調子の悪い時の対処法などなど、人の意見を聞いてみたいことがあれば、何でも大丈夫ですよ。

