

# 大学生のためのソーシャルスキルトレーニング（SST）

## 目指せ！ コミュニケーション上手～初心者編～

大学でなかなか友達ができない。年齢の違う人たちとどう接していいかわからない。

3人以上の会話は苦手などなど…。一人ではなかなか難しいコミュニケーションの

練習をこの機会にやってみませんか？



このプログラムでは全 6 回を通して、大学生活で遭遇するコミュニケーション場面を想定して熊大生同士の少人数グループ

で練習を行います。

テーマ

内容

回数	日	テーマ	内容
第1回	12月12日	SSTってなあに？	コミュニケーションをともに学ぶ仲間と出会い、ソーシャルスキルトレーニング（SST）のやり方を確認します。
第2回	12月26日	自分を表現する方法を知ろう	自己表現の方法にはいくつかのタイプがあります。自分はどのタイプか知り、コミュニケーションに生かしましょう。
第3回	1月16日	コミュニケーションで大切な態度や聞き方	相手に好印象を持たれる聞き方とは？具体的に学びます。
第4回	1月30日	大学で出会う人々とのコミュニケーション PART1	先生、同級生、先輩、後輩、サークルの仲間などのかかわり方を対象別、シチュエーション別に学びます。
第5回	2月13日	大学で出会う人々とのコミュニケーション PART2	
第6回	2月27日	おさらい	第1回から第5回までのSSTを通して学んだことを振り返ります。

**対 象：**熊本大学の学生で SST に興味がある方。

**日 時：** 5 限目（16:10～17:10）

**場 所：** 学生支援室（全学教育棟 1 階）

**参加 費：** 無料

**申込方法：** 学生支援室にて名簿に記入してください

**申込期間：** 随時受付中 **途中参加も大歓迎！**

「SST のチラシを見て」と  
一言いえば通じます！

**お問い合わせ** **学生支援室**（096-342-2766）まで！

