

## (9) 頼みごとをする

### ア 概要

#### (ア) ねらい

頼みごとをするスキルについて学びます。具体的に頼む、理由を説明する、クッション言葉を使う、相手の都合を優先する、感謝の気持ちを伝えるといったポイントを学びます。

#### (イ) 時間設定 (50分)

##### ① 動機づけ (5分)

頼みごとをする意義を理解し、動機づけを高めます。

##### ② 悪い例の提示 (10分)

ロールプレイで、頼みごとをするスキルがうまくできていない2人の例を体験します。

##### ③ ポイントの提示 (5分)

頼みごとをするスキルのポイントを確認します。

##### ④ 良い例の提示 (5分)

ロールプレイで、頼みごとをするスキルが上手にできている例を体験します。

##### ⑤ 実践練習 (20分)

利用者に実践練習をしてもらいます。

##### ⑥ 振り返り (5分)

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

#### (ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

#### (エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

#### (オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

## イ トレーニングの進め方

### (ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○頼みごとをするスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

1

## 9 頼みごとをする

頼みごとをする時、「当然聞いてくれるだろう。」「そんなにたいした事じゃないし大丈夫だろう。」と思って、ついつい乱暴な言い方になってしまったり、「どうせ断られるだろうなあ。」「迷惑かけるなあ。」「怒られるかなあ。」という思いから言い出せなかったりしたことはありませんか？

上手に頼むことで、多くの人があなたの頼みに応えてくれるようになります。



2

◎ 何かを頼む時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ

3

1

周囲の人に助けてもらいたい時に、頼みごとをすることが必要となります。上手に頼めると、助けてもらえる可能性も高くなります。

頼みごとをする時には、自分の伝えたい思いと相手の思いの両方を尊重することが大切です。

コミュニケーションが苦手な方は、自分の思いを優先して相手を責めるような態度になったり、逆に、相手の状況を気にしすぎたりして、両者のバランスの悪い状態にあるといえます。

このバランスを整えることが、周囲の人とのコミュニケーションをより円滑にすると考えましょう。

2

何かを頼む時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。

ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう。

P93

### ☑ チェック・ポイント

- 利用者は、頼みごとをするスキルの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？
- 利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？
- 利用者が考える時間を確保しましたか？

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、頼みごとをすることができていない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、頼みごとをするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

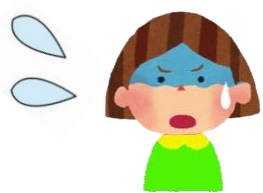

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太君を実施者が演じ、とさ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、観ているだけでも効果が有ります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、どうしても時間がなく、やらなければならないことをとさ子さんに手伝ってほしいと思っています。

| オド美さんの場合  | ツン太くんの場合  |
|---|---|
| <p>オド美さん：あ、あのね…。</p> <p>とさ子さん：うん、どうしたの？</p> <p>オド美さん：今急いでて…。</p> <p>とさ子さん：そっか～！大変だね～。</p> <p>オド美さん：う、うん。あのね…、それで…。</p> <p>とさ子さん：あ、急いでるんだったら、私は、もう行くね～。</p> <p>オド美さん：えっと、あ、あの…。</p> <p>とさ子さん：(聞こえてない) じゃあね～。</p> | <p>ツン太くん：ねえねえ、ちょっとこれ手伝ってよ。</p> <p>とさ子さん：え？無理だよ。今時間ないから。</p> <p>ツン太くん：なんでだよ！今急いでるんだよ！</p> <p style="padding-left: 20px;">少しくらい手伝ってよ！</p> <p>とさ子さん：私だって忙しいの！</p> <p>ツン太くん：うわ～、嫌なやつ！ちょっとくらいいいじゃん。</p> <p>とさ子さん：はあ～？それが人にものを頼む態度？絶対に嫌！</p> <p>ツン太くん：なんだよ！ケチ！もういい！</p> |

2

◎ オド美さんとツン太くんのやり取りを見てどう思いましたか？

オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ

3

1

頼みごとが上手にできない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

＜個別の場合＞

私が、オド美さん、ツン太くん役をするので、〇〇さん（利用者）はとさ子さん役をしてください。

＜グループの場合＞

2人組になって、オド美さんととさ子さんの会話をした後、ツン太くととさ子さんの会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする。
- ②利用者がツン太くんをする。
- ③利用者がとさ子さんをする。

コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者に、ツン太くんをしてもうなど、普段やらない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

2

オド美さんとツン太くんのやり取りを見て、考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気づきを共有する。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか？
- ☐ 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションでとさ子さんがどのような気持ちになるかを理解していますか？

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○頼みごとをするポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1

(2) オド美さんとツン太くんの例から、頼みごとをするためには次のようなポイントがありそうです

① 頼みがあることを伝える

- ・ まずは、頼みごとがあることを伝えましょう。
- ・ 言いにくい時には「ちょっとお願いしたいことがあるんだけど…」 「話があるんだけど…」と話を切り出してみましょう。

② 具体的に頼みたい内容を伝える

- ・ 自分の頼みたいことを具体的に伝えましょう。

③ 事情や理由を伝える

- ・ なぜその頼みごとをするのか、事情や理由を伝えましょう。そうすることで相手に思いが伝わり、引き受けてくれやすくなります。

④ クッション言葉を使う

- ・ 「申し訳ないんだけど…」 「もしよければ…」 といったようなクッション言葉を使うと、印象がやわらぎます。

⑤ 相手の都合を優先する

- ・ 相手の都合を優先して、提案しましょう。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

- ・ 頼みを聞いてくれたことに感謝の気持ちを伝えましょう。  
(例) 「ありがとう」「すごく助かるよ」など

2

生活の中で、どのような人に上手に頼みごとを伝えたいでしょうか？



P95

1

頼みごとをするポイントを見ていきましょう。

ポイントを説明した後に、利用者ならそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらうと、より実践しやすくなります。

例えば、「④クッション言葉を使う」というポイントについて、利用者ならどのようなクッション言葉を使うかを考えてもらう方法があります。

また、「⑥感謝の気持ちを伝える」というポイントは、プログラムの「5感謝の気持ちを伝える」を参考にすると良いでしょう。

2

普段の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 1つの場面だけ練習する
- ② すべての場면을練習する

1つの場면을練習する場合、利用者の普段の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのも良い方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普段の生活で実践する可能性が高まります。

☑ チェック・ポイント

☐ 利用者は、頼みごとをするポイントを理解していますか？

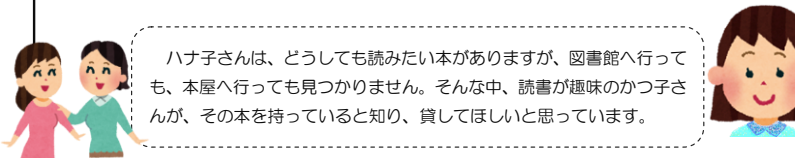
(エ) 良い例の提示（友だちに対して）（5分）

○良い例を体験することで、頼みごとをするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、かつ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 (3) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう  
～友だちに対して～



ハナ子さんは、どうしても読みたい本がありますが、図書館へ行って、本屋へ行っても見つかりません。そんな中、読書が趣味のかつ子さんが、その本を持っていると知り、貸してほしいと思っています。

ハナ子さん：頼みがあるんだけど、ちょっといい？

かつ子さん：うん。どうしたの？

ハナ子さん：あのね、今「りょうま」っていう本を探してるんだけど、友達にかつ子さんが持っているって聞いたけど、持ってる？

かつ子さん：あ～あれね！持ってるよ！

ハナ子さん：読みたいんだけど、本屋に行っても図書館に行っても置いてないの。もしよかったら、1週間貸してくれないかなあ？

かつ子さん：そっか。でも、私もまだ途中だから今すぐには無理かなあ。

ハナ子さん：そうだなんだ、急をお願いしちゃってごめんね。

じゃあ、読み終わってからでいいから、貸してもらえないかなあ？

かつ子さん：読み終わってからでいいんだったら、もちろん貸すよ！この本おもしろいから、ぜひ読んでほしいよ！

ハナ子さん：ありがとう。ずっと読みたかったからすごくうれしい！楽しみにしてるね。

2

1 頼みごとをすることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんをやる。
- ② 利用者がかつ子さんをやる。
- ③ 実施者がハナ子さんとかつ子さんをやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんとかつ子さんをやることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する6つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、かつ子はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P96

☑ チェック・ポイント

☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、かつ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？

☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？



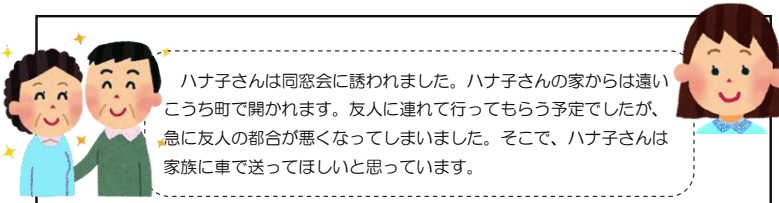
(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

○良い例を体験することで、頼みごとをするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 (4) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう  
～家族に対して～



ハナ子さんは同窓会に誘われました。ハナ子さんの家からは遠いこうち町で開かれます。友人に連れて行ってもらう予定でしたが、急に友人の都合が悪くなってしまいました。そこで、ハナ子さんは家族に車で送ってほしいと思っています。

ハナ子さん：頼みがあるんだけど、ちょっといい？

家族：うん。どうしたの？ ① 頼みがあることを伝える

ハナ子さん：明日ね、同窓会が街であって、車で送ってほしいの。

家族：あれ？友達に連れて行ってもらうんじゃないの？

③ 事情や理由を伝える

ハナ子さん：うん。その予定だったんだけど、友達の都合が悪くなっちゃったんだ。タクシーで行くのもお金がたくさんかかってしまうから、本当に急で申し訳ないんだけど、夕方6時に、街まで送ってもらえないかなあ？

② 具体的に頼みたい内容を伝える ④ クッション言葉を使う

家族：そっか…。でも、急に言われても困るなあ。私だって忙しいんだから。

ハナ子さん：そうだよね。忙しいのに急に無理を言ってごめんね。じゃあ…駅まで車で送ってくれないかなあ？

⑤ 相手の都合を優先する

家族：駅までだったら送っていくよ。今度からは、もう少し早く言ってね。

ハナ子さん：うん、わかった。本当にありがとう。すごく助かるよ。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

2

1 頼みごとをすることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者が家族をする。
- ③実施者がハナ子さんと家族をする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと家族をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する6つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみるも良い。

2 ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

☑ チェック・ポイント

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか？

□利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(カ) 良い例の提示（職場の人に対して）（5分）

○良い例を体験することで、頼みごとをするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、先輩を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

(5) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう  
～職場の人に対して～

1

ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、新しく任された仕事のやり方がよくわかりません。そこで、同じ職場の先輩に教えてもらいたいと考えています。

ハナ子さん：先輩、お忙しいところすみません。お願いしたいことがあるのですが、今少しよろしいですか？

先輩：はい、いいですよ。どうしたんですか？

ハナ子さん：実は、この仕事を任されたんですが、ちょっとやり方がわからないんです。

先輩：ああ、これですか？

ハナ子さん：はい、そうなんです。初めてのことでよくわからなくて、もし、よければ教えていただけませんか？

先輩：いいですよ。ただ、これから昼食に行くんで、後からでも大丈夫ですか？

ハナ子さん：ありがとうございます。お忙しいところ無理を言ってすみません。ただ、今日中に仕上げないといけないので、できれば昼休み後くらいに教えていただけたら、ありがたいのですが。

先輩：あ、そうですね。それは早めにした方がいいですね。そうしたら、13時からはいかがですか？

ハナ子さん：はい、本当にありがとうございます。13時からよろしくお願い致します。

2

1 頼みごとをすることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習するときには、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんを頼む。
- ②利用者が先輩を頼む。
- ③支援者がハナ子さんと先輩を頼む。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと先輩をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する6つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、先輩はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P98

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、先輩がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？


(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者に役立つかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1



(6) 実際に2人組で練習してみましょう

<ロールプレイ>

☆場面設定☆  
いつ：  
どこで：  
誰に：  
何を：

◎ まずはポイント④までやって、相手の意見を聞いてみましょう。

～頼みごとをする時のポイント (前半)～

- ①：頼みがあることを伝える
- ②：具体的に頼みたい内容を伝える
- ③：事情や理由を伝える
- ④：クッション言葉を使う

◎ 相手の意見を聞いたうえで、ポイント⑥からやってみましょう。

～頼みごとをする時のポイント (後半)～

- ⑤：相手の都合を優先する
- ⑥：感謝の気持ちを伝える

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

◎ 練習してみてどう感じましたか？

メモ

◎ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

1

実際に2人組になって、謝ることを伝える時の6つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

**<個別の場合>**  
誰とのコミュニケーションを練習したかを、まず考えましょう。

**<グループの場合>**  
2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。

練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人が、自分のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっと良くなるという点を1つだけ考えます。

この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておく、後で振り返るのに役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。

グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。

ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ロールプレイを実施できていますか？
- 利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか？
- 利用者は、ロールプレイの良かったところを見つけれられていますか？
- 利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントをあげていますか？



(ケ) 振り返り (5分)

- セッションを振り返り、発展課題を提示します。
- 利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう。

**1**

◎ こうするともっといいかも!というところをあげてみましょう。

メモ

**(7) 振り返り** **2**

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか?【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか?【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

| ポイント             | 達成度 | 自信 | 挑戦 | 気付いたことがあれば書いてみましょう。 |
|------------------|-----|----|----|---------------------|
| ① 頼みがあることを伝える    |     |    |    |                     |
| ② 具体的に頼みたい内容を伝える |     |    |    |                     |
| ③ 事情や理由を伝える      |     |    |    |                     |
| ④ クッション言葉を使う     |     |    |    |                     |
| ⑤ 相手の都合を優先する     |     |    |    |                     |
| ⑥ 感謝の気持ちを伝える     |     |    |    |                     |

**3**

◇ プログラムをしてみてどうでしたか? (当てはまる数字に○をつけましょう。)

| 非常に満足 | 満足 | どちらでもない | 不満 | 非常に不満 |
|-------|----|---------|----|-------|
| 5     | 4  | 3       | 2  | 1     |

感想

**4**

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。  
家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

自分が困っている時には、相手の都合や気持ちを考える余裕がなくなり、ついつい強引な頼み方になってしまいがちです。また、一度断られると、なかなかもう一度、言い出しづらくなってしまいかもしれません。

相手の気持ちを想像したり、クッション言葉を使ったりしながら、上手に頼んでみましょう。

- 1** こうするともっと良くなるところを1つだけあげてみましょう。

★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。
- 2** 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを1つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。

★利用者ができていたと感じていた部分を認める。

★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、今後の支援に生かすようにする。
- 3** プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。

**【利用者の意見を聞きます。】**

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。
- 4** ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか?  
今回学んだことを次回までに実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

P100

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか?
- ☐ 利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか?
- ☐ 利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行したとき、周囲の人は好意的に反応しますか?
- ☐ 次回までの課題に取り組む意欲がありますか?