

## ～SST のホームワーク～

プログラム名	
--------	--

**1. 日常生活場面でスキルを実践してみましたか？**

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は2へ、【いいえ】の方は3へ進んでください。

**2. スキル実践についてお聞きします。**

①この1週間で実施した日にチェック（✓）を入れてください。

②実践できたポイントの番号を記録してください。（いくつでもかまいません。）

月/日	(例)2/5	/	/	/	/	/	/	/
実践した日	✓							
実践できたポイント	① ③							

②実施したとき、相手の反応はどうでしたか？

③実施して、良い変化はありましたか？ どう変化したか書いてみましょう。

④これからも、日常生活で実施していこうと思いましたが？

【 はい ・ いいえ 】

**3. この1週間に学んだスキルを日常生活でしてみようと思ったことはありますか？**

【 はい ・ いいえ 】 ※【はい】の方は①へ、【いいえ】の方は②へ進んでください。

①日常生活で実施するのが難しかった理由を以下の選択肢の中から選んでください。

(番号に○をつけてください) 【複数回答可】

1. 恥ずかしい    2. 相手の反応が期待できなかった    3. 緊張した

4. うまくできる自信がなかった    5. やる機会がなかった

6. その他( \_\_\_\_\_ )

②日常生活でしてみようと思わなかった理由、どうしたらできるようになるかを書いてみましょう。