B型事業所のためのSST導入実践ガイド

現場定着のための「4ステップ」と「運用モデル」

対象：サービス管理責任者 / 生活支援員 / 事業所管理者

NotebookLM

「作業はできるのに、人間関係でつまずく」というパラドックス

面談・面接時



言葉での理解・意欲はある

The Gap

実際の作業現場



いざとなると行動がフリーズする

これは「やる気」の問題ではなく、「練習不足」の問題である。

NotebookLM

なぜ「座学」や「アドバイス」だけでは行動が変わらないのか

ルールブック
（座学）



知識を得る

知識
（Knowledge） ≠ **技能**
（Skill）

素振り・練習試合
（SST）



技能を身につける

野球のルールブックを読んでも、バッターボックスで打てるようにはなりません。
同様に、対人スキルも「知っている」だけでは使えません。
SST（社会生活技能訓練）は、このギャップを埋めるための「シミュレーション練習」です。

「知識はあるのに場面で使えない」状態を脱する。

NotebookLM

成功の鍵は「練習 → 実践 → 振り返り」の循環サイクル



1. SSTセッション（練習）

テーマ選定・ロールプレイ



2. 現場での生活（実践）

具体的行動を1回試す



3. レビュー（振り返り）

実施確認・次週への修正

SSTの目的は「上手に話すこと」ではありません。「生活場面で使えること」です。セッション単体ではなく、現場での実践と振り返りを含めたこのサイクル全体がSSTです。

NotebookLM

Step 1: テーマ選定 — 「直近2週間」のリアルな困りごとから選ぶ

✗ 支援員が教えたいこと

「将来のために挨拶を完璧にしよう」「一般常識を教えよう」-> 本人の実感がないため定着しない

✓ 本人が直近で困ったこと

「昨日、断れなくて困った」「先週、注意されて落ち込んだ」-> 実感があるため学習効果が高い

具体例

1. 困った時に『手伝ってください』と言う
2. 注意された時に『わかりました』と受け止める
3. 行きたくない誘いを 『今日はやめておきます』と断る

「直近2週間」という期間で区切ることで、具体的なエピソードを想起しやすくなります。

NotebookLM

Step 2: セッション進行モデル — 45分のタイムテーブル









導入（5分）	モデル提示（10分）	ロールプレイ（20分）	振り返り・次行動（10分）
ウォームアップ・テーマ発表	良い例・悪い例をスタッフが実演	参加者による練習（最も時間を使う）	今日の感想・来週までの宿題決定

ここがメイン。議論ではなく「演じる」ことに集中する。

時間を区切ることで、ダラダラとした話し合いになることを防ぎます。

NotebookLM

ロールプレイの鉄則 — 「うまくいかなかった版」から「改善版」へ



Take 1: 失敗/困難の再現

普段の「うまくいかないパターン」を演じてもらう。
本人の辛さを共感・受容する。



Feedback: 作戦会議

「どこを変えれば良くなるか？」を全員で考える。
具体的なセリフ（スクリプト）を決める。



Take 2: 改善版の実演

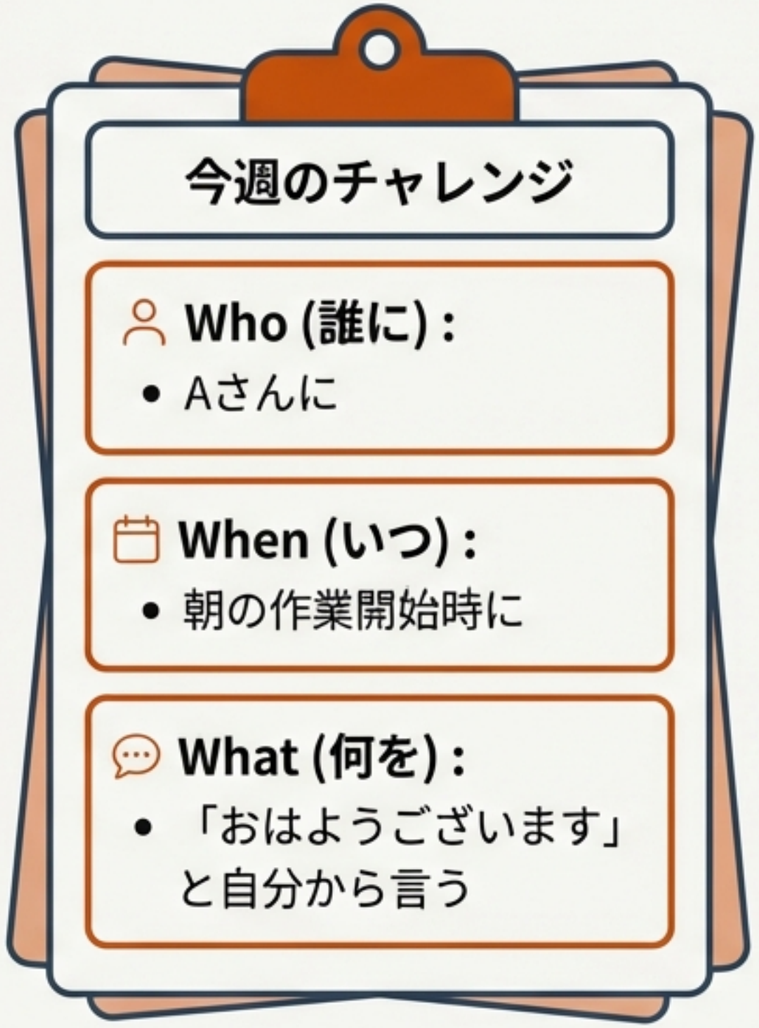
修正したセリフで再度演じる。
「できた!」という感覚を上書きする。

注意：

100点を目指さない。
「さっきよりマシになった」レベルでOK。

NotebookLM

Step 3: 現場実践 — 「1週間で1回試す」具体的行動を決める



問題のオンプネッドは「調定で。「まです」行動の声を遡する」をこれ対象し、「動かず目標、行政的にのお籔力を摩ります。

- **Small (小さく) :** 必ず達成できるレベルにする。
- **Concrete (具体的に) :** 5W1Hで定義する。

Role of Staff

支援員は『先生』ではなく『コーチ』になります。現場で場でその行動が見られたら、すぐに記録し、承認します。

NotebookLM

Step 4: 翌週レビュー — 記憶を定着させる最重要プロセス

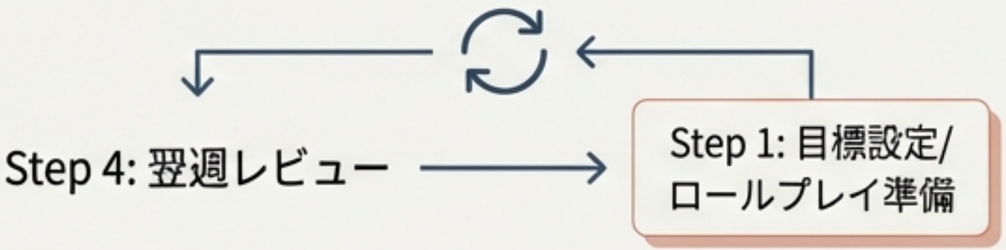


実践の記憶は、振り返ることで定着します。

レビューの3つの質問

1. 実施できたか？（Yes/No）
2. どこで詰まったか？（ボトルネックの分析）
3. 次にどうするか？（次のアクションの決定）

> 注意: このステップを省略すると、
> SSTはただの『単発イベント』になり、
> スキルとして定着しません。



NotebookLM

事例：H事業所における導入成果

課題（Before）



困りごとの相談が遅く、トラブルが長期化・深刻化していた。

介入（Action）

- 「助けを求める」をテーマに4週連続SST実施
- 実践シートの導入
- 個別面談での振り返り徹底

結果（After）



早期相談件数



トラブル対応時間



SSTをイベントで終わらせず、日々の支援ループに組み込むことで成果が出た。

NotebookLM

現場で陥りやすい「3つの失敗パターン」と回避策

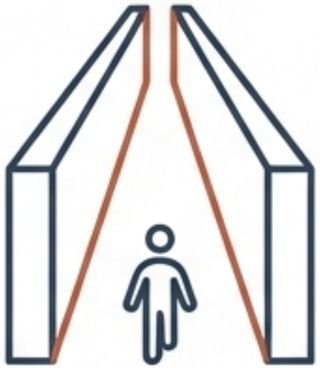
講義中心 (Lecture Heavy)



Avoid: 説明が長い。

Fix: 体験・ロールプレイの比率を増やす。

正解指導 (One Right Answer)



Avoid: 「こうしなさい」と型にはめる。

Fix: 本人のキャラを尊重し、複数の選択肢を用意する。

振り返り不足 (No Review)



Avoid: やりっぱなし。

Fix: 翌週のレビュー時間をスケジュールに固定する。

NotebookLM

運用の見える化 — 定着を測るKPIと評価指標

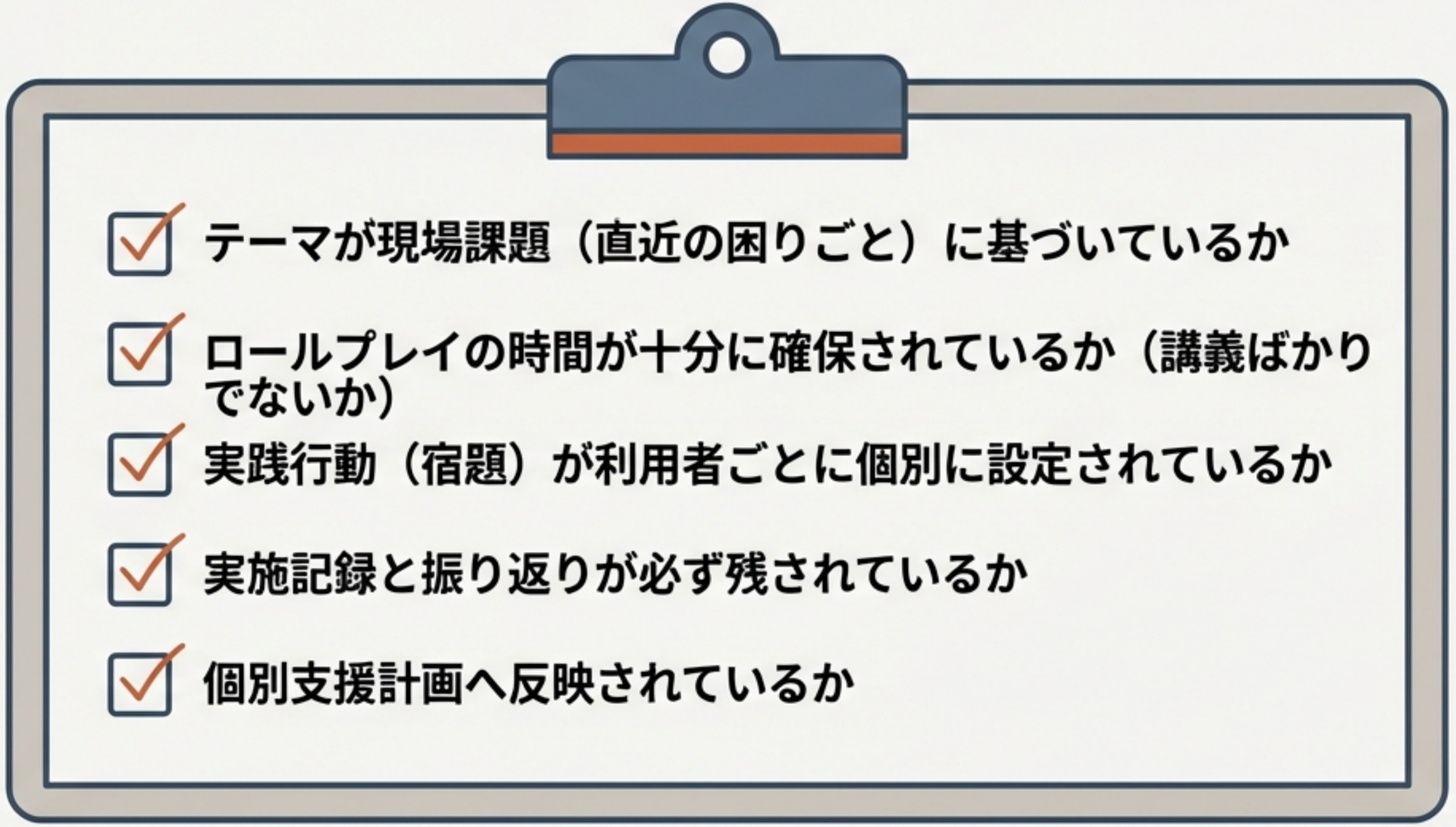
SST運用KPI

指標 (Metric)	定義 (Definition)	目標値 (Target)	頻度 (Frequency)
参加継続率	4回連続参加できた割合	**80%**以上	月次
実践実施率	宿題行動を1回以上実施した割合	**75%**以上	月次
相談早期化率	トラブル発生前の相談件数	前月比**増加**	月次

これらの数値を追うことで、支援の質を客観的に評価できます。

NotebookLM

品質担保のためのセルフチェックリスト



- [ ] テーマが現場課題（直近の困りごと）に基づいているか
- [ ] ロールプレイの時間が十分に確保されているか（講義ばかりでないか）
- [ ] 実践行動（宿題）が利用者ごとに個別に設定されているか
- [ ] 実施記録と振り返りが必ず残されているか
- [ ] 個別支援計画へ反映されているか

セッション前に毎回確認してください。

NotebookLM

よくある質問（FAQ）



Q: グループ実施が必須ですか？

A: 必須ではありません。個別面談の中でSSTの手法（ロルプレ等）を使うことも非常に有効です。



Q: 参加に消極的な方には？

A: 無理に演じさせず、見学だけの参加や、短時間の参加から始め、「小さな成功体験」を作ります。

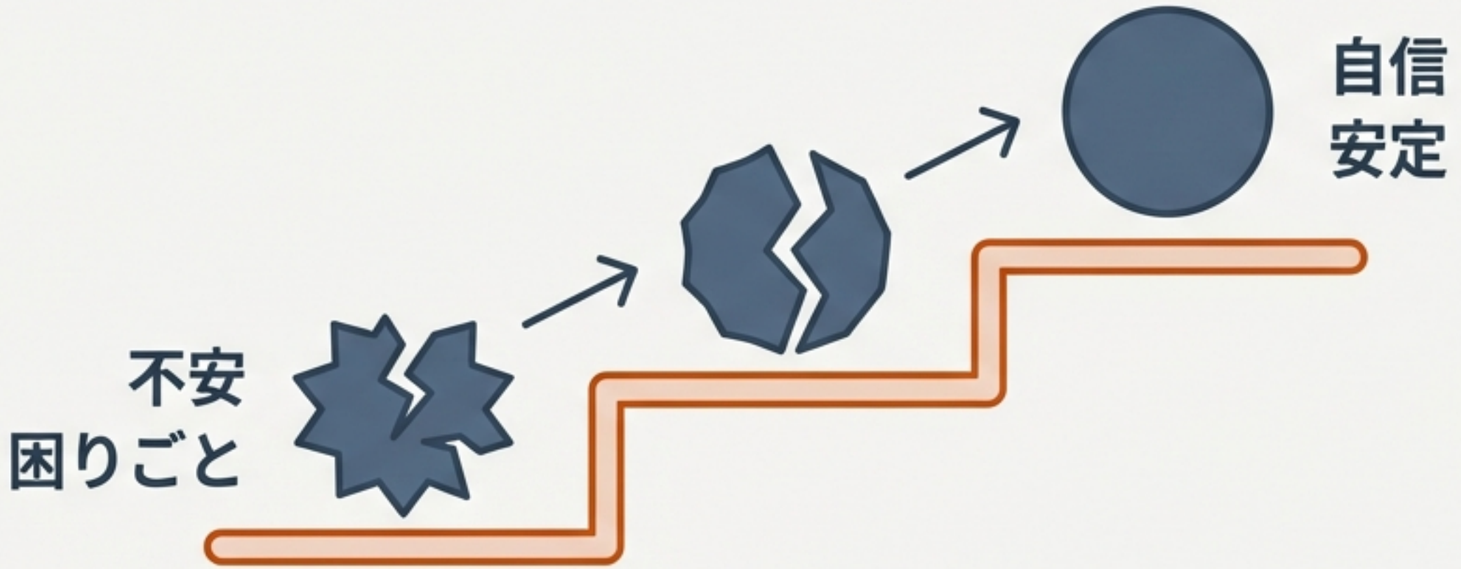


Q: 効果が出るまでの期間は？

A: テーマによりますが、一般的に4〜8週間継続すると変化が見え始めることが多いです。

NotebookLM

SSTは「困りごと」を「自信」に変えるプロセス



漠然とした不安を、練習可能な「具体的行動」へ分解する。
小さな実践の積み重ねが、利用者さんの長期的な安定と自信につながります。

まずは来週、「直近の困りごと」を1つ選ぶところから始めてみてください。

Noto Serif JP Regular　参照：障害者総合支援法 / 指定障害福祉サービス運営基準

NotebookLM