

《ゼミ紹介》

八木原律子ゼミ

社会福祉学科 八木原律子

このゼミは、将来、精神に障害がある方の支援に関心を持って集まってきた学生さんたちです。とはいっても、精神保健福祉の課題は、今や至るところで多岐に渡っており、対人援助の仕事を目指す人たちには精神保健福祉の知識や援助の方法を知っておくと便利だよ…と、お勧めしているゼミなのです。

ここは、認知行動療法の一つであるSST（社会生活技能訓練）をベースに、実践重視を基本としていますし、これまで学んできた社会福祉の知識がどの時点で必要なのかを確認していく方法をとっています。まずは学生さん自身が家庭やサークルやアルバイト先などの生活の場で起こるコミュニケーション課題を基に、自己覚知を強化し、アサーティブトレーニングを目指します。ゼミの良さは、学生同士が相手の課題を自分のことのように共感し、一緒にアドバイスしあえることです。

毎年、春学期で終了ですが、秋学期も引き続いて自主的にグループ学習会をおこなっている熱心なゼミ生たちで、4年生や大学院生、時に精神保健福祉領域の実践家も自分の振り返りに課題をもって参加してくれます。ピュアでライブなスーパービジョンが見られる甘辛ゼミではないでしょうか。ここで学習したことを4年次の実習で活用してもらえたいことを期待しています。

ゼミ生へのアンケート

Q1 このゼミを受講しようと思った理由はなんですか？

- ・精神保健福祉に興味があり、またSSTというものに興味があり、受講しました。

- ・現在の、とことんまで神経をすりへらさないといけない社会にあって、様々な精神にかかわる苦しみを持つ方々は少なくありません。このことにかかわって、精神保健福祉の知識を得、自分のものにして、困難を抱える方々と接する時に役立てたいと考え、このゼミを選びました。
- ・精神保健ゼミの先生の紹介（説明会）での八木原先生の話聞いて、興味がわいた。
- ・SSTを中心とした対人関係のスキルについて学ぶことにより、自分や同じ受講生の身近な問題を例にあげて取り組みをし、自分自身の理解を深めることに繋がると思ったからです。
- ・実習1で精神障害者の作業所に行き、精神保健福祉について、もっと勉強したいと思ったから。その作業所のスタッフの方が、「私も学部生のとき、八木原先生のゼミだったの」というのを聞いたことも選んだ理由のひとつ。
- ・精神病について、正しい知識を知りたかったから。
- ・2年次に、八木原ゼミのOB生からの体験発表に出席した時の印象が、とても良かったから。
- ・SSTの理論と実践を更に身につけるため。

Q2 先生はどんな人ですか？

- ・とても厳しい先生です。でも、とても知識のある先生で、精神保健福祉のエキスパートです。
- ・からっとしていて、それでいて、一人一人に親身になってくださる。しっかりと一人一人のことを見ていてくださいます。「お母さん」。とてもまじめな、バランスのとれた方です。
- ・人生を楽しみながら生きている人。いろいろな経験の持ち主。



- ・物事を冷静に捉える洞察力をもった人だと思えます。生徒の主体性を促し、経験に基づいたお話しやアドバイスをしてくれ、また、時折、ユーモアをみせてくれる先生です。
- ・真面目。はっきりしている。厳しいときもありますが、とても生徒思いの優しい先生です。
- ・白黒はっきりしている人。
- ・時に厳しく、時に温かい目でみんなを見守る、とても心の大きな方です。
- ・きびしい人ですが、SSTに対しての熱意と私たちに対しての指導への気持ちが伝わってくるような人です。

Q3 ゼミを受講してよかったと感じることはなんですか？

- ・SSTはこのゼミの中だけでなく、日常生活においても使えるので、とても役に立つ事が良かったです。
- ・ゼミでは、SST（社会生活技能訓練）を学びました。SSTは、精神に障害のある人のみならず、どの人にも役立つことのできる認知行動療法の一つですが、直接、対人スキルとして役立つだけでなく、自己覚知にも役立つことができました。SSTを、技法としても深く知ることができ、良かったです。
- ・人との接し方を教えてもらえる。一生使うことができる、役立つコミュニケーション能力が身につく。
- ・SSTを学ぶことにより、自分自身の対人関係に

おける考え方への視野が広がり、毎回、たくさんの発見が得られました。問題を解決する際、冷静に解決までの筋道を考えていく姿勢を学ぶことができたことも、大きな利点です。

- ・SSTのロールプレイをたくさんやったので、生活がしやすくなった。学部生以外（編入生・院生）の方もいたので、いろいろな方と知り合えたこと。
- ・SSTに触れられ、うまい人間関係の築き方、苦手な対人スキルをあげられたこと。
- ・このゼミは、対話式という大きな特徴があります。人との関わり方を、直に体験によって学べたことは、私にとって、とても貴重な経験となりました。
- ・グループ行動と、SSTの技術、また自分に対しての気づきがうながされた。

Q4 ゼミで大変だったことはなんですか？

- ・リーダー、コリーダーをやる事。場をしきるのが大変でした。
- ・グループワークは、慣れるまで、少し苦勞が伴います。また、SSTは、そんなにすぐに、リーダー・コリーダーというグループを直接動かしていく役割を担えるものでなく、その点が大変でした。
- ・朝が早い…。
- ・SSTを学ぶためには、毎回立って、体を使って、声を出していくことが必要だったので、慣れない頃は、緊張してしまいました。主体的に動き、自分の考えを述べていくことが大切でしたが、毎回、自分の力量不足を痛感しました。
- ・毎回、SSTをやるので、練習課題を考えていくことが大変でした。あとは、SSTのリーダーをやること。グループワークのリーダーは難しいです…。
- ・状況にあわせて、リーダー、Coリーダーが臨機応変に対応して進めていくこと。
- ・人前で、自分の考えを述べるということが、このゼミの主軸でしたので、慣れるまでは、頭が真っ白になることや、極度に緊張することもありました。大変さと同時に、とても良い体験と

なりました。

- ・朝早くてたいへん。あとは、楽しかった。

Q5 ゼミをこれから受講する後輩へ一言!!

- ・精神保健福祉は、とてもマイナーで、恐らく少人数になると思いますが、その分、内容の濃いゼミになると思います。
- ・精神保健福祉について見つめたい人、特に、SSTの実際を体験したい人、自分のことを見つめたい人に、ぴったりです。
- ・楽しいゼミというだけでなく、自分自身を見つめ直すことができるゼミです。ぜひ、あなたも。
- ・将来、専門職につく予定がないとしても、SSTや問題解決技能訓練で学べることは多いし、とても貴重な経験ができると思います。自分自身の考えを尊重し、疑問や提案等は積極的に伝えていって下さい。
- ・ゼミをとるなら、八木原ゼミへ!!

- ・SSTは、学ぶことが多く、自分の成長にも繋がると思います、ぜひ、体験してみてください。
- ・社会福祉の基本は、何といても人との関わりです。このゼミでは、教科書は使いません。直接、体験して学びとります。人と人との関係、この大切な事柄を、もう一度見直すチャンスです。

Q6 その他、なんでも!!

- ・SSTは最高です。
- ・ゼミは、先生によって授業が変わってきます。先輩の話聞いて、自分に合ったゼミを選んで下さい。
- ・先生、バイト先で人に仕事を頼むとき、もう困っていませんよ!! SSTのおかげです。
- ・SST (Social Skills Training) について勉強しておく、良いです。

このゼミの主演は
生徒自身です。
自分を見つける良い
機会に感謝致します。
先生有難う御座りました。
高野 昌人 (05sw1131)

SSTは最高です!!
みなさんもぜひして
ください。

目からウロコな授業で
とても為になりました。
和やかな雰囲気
とても楽しかったです。
大濱 恭子

なかなか得る機会
のない経路員がたくさん
つまったゼミです。
自分の感じたことや
考えたことを大らかにい
い、てくださいます。 (x) (x) (x)
金全木 悠美

このゼミでSSTを実践して、
実践前より生活しやすくなりました。
これからも八木原先生とSSTを
添えていきたいです♡♡
リーダーとしてのかも身につくように...頑張ります!!

SSTを通して多くのことに
気づいた! 吉岡アキ明

石川 植子

先生の授業で"学んだ"事がこれから
社会へ出る際役に立つと思、っています。
これからも後輩達へSSTを伝えてい、
下さい。
望月 聡太

