JJ新聞

No.46

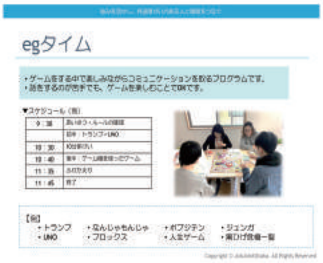
発行日
2020年3月31日

編集・発行責任者
星明聡志

プログラムの名前がリニューアルします

皆さんにもお伝えしてるとおり、プログラムの名前をリニューアルすることにしました。中でもオススメは、「eg タイム」「企業研究講座」「ヘルスケア」。eg タイムはゲームを通して楽しみながら適切なコミュニケーションの取り方を学び、企業研究講座では月に１回のペースで企業の方に来てもらい、企業の事業内容や実際の仕事内容、仕事のおもしろさについてお話を聞かせてもらいます。また、ヘルスケアは今までの体力アップの進化バージョンです。体力作りとして筋トレやヨガ、ウォーキングなども行いますが、リラクゼーションやストレス発散といった自分の身体を大事にすることをテーマに学べる時間も考えています。

これ以外にもたくさんのプログラムを用意しています。
今以上に充実するよう取り組んでいきたいと思っています。
(星明)



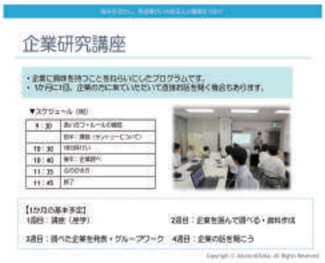
egタイム

・ゲームをする中で楽しみながらコミュニケーションを取るプログラムです。
・話をするのが苦手でも、ゲームを楽しむことでOKです。

▼スケジュール（例）

9：30	あいさつ・ルールの確認
	前半：トランプ・UNO
10：30	休憩
10：40	後半：[illegible]
11：35	ふりかえり
11：45	終了

【例】
・トランプ ・UNO ・なんじゃもんじゃ ・ブロックス ・人生ゲーム ・ジェンガ ・黒ひげ危機一髪



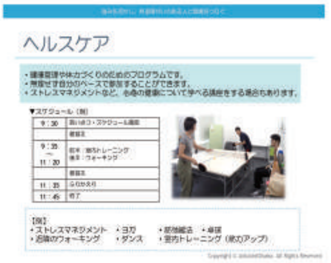
企業研究講座

・企業に興味を持つことをねらいにしたプログラムです。
・1か月に1回、企業の方に来ていただいて直接お話を聞く機会もあります。

▼スケジュール（例）

9：30	あいさつ・ルールの確認
	前半：講義（[illegible]について）
10：30	休憩
10：40	後半：企業紹介
11：35	ふりかえり
11：45	終了

【1か月の基本予定】
1週目：講座（座学）
2週目：企業を選んで調べる・資料作成
3週目：調べた企業を発表・グループワーク
4週目：企業の話を聞こう



ヘルスケア

・健康管理や体力づくりのためのプログラムです。
・無理せず自分のペースで参加することができます。
・ストレスマネジメントなど、心身の健康について学べる講座をする場合もあります。

▼スケジュール（例）

9：30	あいさつ・スケジュール確認
	着替え
9：35〜11：20	前半：筋力トレーニング 後半：ウォーキング
	着替え
11：35	ふりかえり
11：45	終了

【例】
・ストレスマネジメント ・近隣のウォーキング ・ヨガ ・ダンス ・卓球 ・室内トレーニング（体力アップ）

リラクゼーション講座

怒りの対処法

３月16日(月)のリラクゼーション講座は、怒りの対処法の勉強をしました。
どうしてもイライラする時はまずは身体にアプローチすることを習いました。
走る、大声で歌う、深呼吸する、踊る、外に出ることで怒りをコントロールできることを学びました。
他には自分がイライラすることを相談できる人に相談することで対処できることを学びました。
私はこれからイライラする時には深呼吸することを実践してみたいと思います。(Uさん)

就活実践講座

メモの取り方を学ぶ

今回の就活実践講座のテーマはメモの取り方で、メモ取りの重要性や取り方のポイントなどを学びました。メモを取る時に心がけていることなど参加者の考えを発言したり、5W1Hを意識して例文からメモを取ったりしました。メモを取ることで、相手と意思疎通を図り円滑なコミュニケーションができ、良好な人間関係を築けるようになることを教わりました。
ストレスなく仕事をする上でとても大事なことだと思います。(Kさん)

コラム toiro の似顔絵が人気

コラム toiro は、発達障がいやコミュニケーションに苦手さを感じているご本人、学生さん、お子さんを応援するコラムで、ホームページで定期的に更新してます。人気の似顔絵とともに、3人のコラムもぜひご覧になってください。

スタッフからのご挨拶

４月よりララショコラへ異動することとなりました。至らないところも多々あったと思いますが、ご利用者の皆様、ご家族の皆様には大変感謝しております。ご利用者の皆様の“働きたい”が形になっていくようこれからもずっと応援しております。私も、新しい環境で精一杯頑張っていきたいと思っています！今まで本当にありがとうございました！またお会いした時には声をかけてくださると嬉しいです。

４月からララショコラで勤務することになりました。支援者という立場でありながら、ご利用者のみなさんに、教えられ、助けられる日々でした。ありのままで素晴らしいみなさんの姿、本当に一生懸命日々の課題に取り組んでいる姿を見ながら、変わるべきは社会の生きづらさだと感じてきました。私自身、社会とつながる一人として、これからも“心は共に”、みなさんと歩んでいけたらと思っています。４年間、本当にありがとうございました。

最近の就職した方

- 総合温泉施設のリネン業務
- 省配線システム機器メーカーの事務職
- 量販店チェーンストアの販売員

編集後記

今年度も今日でおわり。年度末はなにかとバタバタしますが、新たな気持ちで新年度を迎えるのはワクワクすることもたくさんあります。ただ、今年は春を迎えるこのタイミングに新型コロナの感染リスクが広がり、ワクワクよりも心配な気持ちが勝るように思います。志村けんさんの訃報はとても悲しく、感染拡大防止のための重大局面だからこそ、みんなが「自分ごと」となって行動する必要がありますね。新型コロナの治療薬やワクチンの開発には、もう少し時間がかかりそうなようです。一人ひとりが少しでもうまくウイルスと共存できるように、日頃の体調管理、こまめな手洗いを意識して、いつものルーチンを保って生活したいものです。長期戦になりそうですが、JJおおさかは通常どおり営業します。でも、通所できないときは無理をせず、webでの面談でお話を聞かせくださいね。終息は少し先ですがきっと良くなります。（星明）