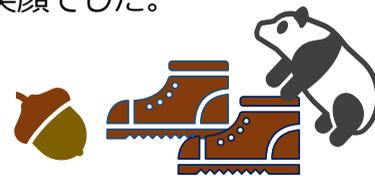


【今月の体力づくり】
馬見ヶ崎川周辺を散策



晴天のとある日、せつかなのでしっかりと体力をつけるために、馬見ヶ崎川周辺を散策しました。まず愛宕神社の石段を登り、その先の孝道山東北別院の高台まで、無理なくゆっくりと登りました。道すがらの林ではすがすがしい木漏れ日を感じてもらい、どんぐりなどを見つけて拾いながらの歩みでした。約1時間の往復で、しっかり足腰が鍛えられたと思います。帰宅後の利用者の皆さんはスッキリとした笑顔でした。



【むすび深町からお知らせ】

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を募集しています。2022年10月の開所から2年が経ちました。次の住まい、日中活動の場を見つけて卒業されていく方々を見送ることが多くなりました。ご利用をご検討される方は、ぜひこの機会にお問い合わせください。小規模の特性を活かして手厚い支援を行っております。ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤 服部

〒990-2462

山形市深町1丁目4-13

TEL:023-666-4471

FAX:023-666-4472

E-mail: musubi-f@klala-net.jp

特定非営利活動法人 あじさい

★土日祝日も通所のカリキュラムを実施しています。

むすび深町のHPこちら↓



広報誌

2024年11月号

自立訓練（生活訓練）

宿泊型自立訓練

相談支援事業所

むすび深町

あなたの暮らしと社会を「むすぶ」



カリキュラムの一環で、エネルギー回収施設（川口）を見学してきました。毎日自分たちが輩出しているゴミがどのように回収され、エネルギーに変換されるかを知ることが目的です。何段階もの工程と巨大な設備を目にしました。利用者のみなさんには、特にゴミの焼却熱を利用しての発電がなされることが興味深かったようです。地球温暖化防止・循環型社会への向けて自分たちができることを考える機会にもなりました。むすび深町の最近の様子をご報告します。

利用者に聞きました。

卒業生インタビュー

ファイル NO.1

カリキュラムを受けながら... 検定試験を受験!

「将来の就職のため!」「自分のステップアップのため!」「何か資格を持ちたい!」むすび深町では、検定試験を受験のための対策も実施しています。その第1号となったのが、この度ご紹介するSさんです。

受験者

30代・女性・知的障がい

受験科目

日本情報処理検定協会
文書入力スピード検定試験
(日本語)

受験経験

初



2年にわたって通所と宿泊型を同時に自立訓練を受けていたSさん。10月末にむすび深町を巣立っていかれました。とても成長が顕著な方でした! その頑張りをこちらにてご報告いたします。

質問3:いつの時間に練習をしたのですか?

Sさん:漢字の読みは、カリキュラムの時間や、土日の余暇時間を使っていました。読めない漢字を教えてくださいながらしていました。タイピングも、カリキュラムや土日の他、夕食前の時間を使って1人で練習していたこともあります。

質問4:個別支援はどうおこなわれていましたか?

Sさん:支援員さんに相談して都合を伺い、業務の合間でも時間を作ってもらっていました。



質問5:何か特に工夫した点がありますか?

Sさん:どこまで打ちこんだかわからなくならないように、定規を使ってみることをおしえてもらいました。印をつけると、わかりやすくなりました!!

質問です。この度の挑戦に際して...

質問1:受験をしたいと思った理由は何ですか?

Sさん:今まで資格を持ったことがないから、何か一つの資格を持ちたいと思ったから。将来、パソコンの仕事にも就きたいから、そのためにも練習をしたいと思ったから。卒業して仕事を始めたら、ゆっくり受験勉強する時間はないから、今のうちにできることをしておきたい!

質問2:受験のために実施したことは何ですか?

Sさん:以下を中心に頑張りました。

- 漢字の読みの勉強
- タイピング練習
(ひよこタイピング過去問題の打ち込み)
- スピードUPのために時間を計測してタイピング練習

実施後の感想は?

すごく緊張した。どうしていいのか不安になった。でも、今まで頑張ってきたし、やれることはやった!いつかはパソコン関係の仕事に就きたいから、忘れないようにこれからも勉強したい。

そして、支援員の方が応援してくれて、嬉しかった。

検定を受けてみてご本人よりコメント

支援員よりコメント

目標に向かって、自分で時間を確保し、取り組む姿勢は素晴らしいものでした。練習と違い、場所も違う、支援員も近くにいないという環境でもやり抜くことができました。試験前の30分間、緊張をほぐすため、リラックスできる方法を自分でわかり、実践していたことも素晴らしいかったです。終わった後の笑顔は、とてもすっきりしていました!

卒業にあたって



ちょうど卒業前のタイミングでの検定試験も終わり。卒業にあたってのこれまでを振り返ってもらいました。

できるようになったこと

- 生活リズムが整った。
- 食生活が整った。
- 金銭管理で、小銭が数えることができるようになった。1人で計算をしながら買い物をすることができるようになった。制限のある中でのやりくりができるようになった。
- 1人でバスに乗ることができるようになった。
- コミュニケーションが楽になった。大人数の苦手克服。異性との会話の克服。自分から挨拶ができるなど。
- 目標を持ち、そのために行動することができるようになった。
- 余暇の過ごし方、ストレス発散方法を身につけることができた。



生活全般を振り返って



訓練を始めたころより、自分でも成長できたことを感じる。はじめは環境に慣れなくて、ストレスも溜まり、ホームシックにもなって、訓練が嫌になったこともあった。生活リズムも整ってきたことで、少しずつ活動に参加することができ、目標も見つけることができた。家族と離れること、1人で生活することが大変なんだと実感することができた。お金も簡単にもらうことはできないこと、やりくりの大変さが分かった。親のありがたさがわかり、親に感謝したいと思います。

支援員より饒(はなむけ)の言葉



2年前とは全く別人のような気がします。振り返りをする中で、成長を改めて感じることができました。これからも目標を持って、今まで通りに生活をしていってください。

その他のカリキュラム内容 (実施報告です。)

●自己理解

知らず知らずに身につけている「考え方のクセ」を自覚するワークを行いました。利用者みなさんに質問に答えてもらい、「白黒思考」、「べき思考」、「過度の一般化」、「感情的なり理由付け」などなど、12の傾向に分類されることを知ってもらいました。まず大事なのは自分の認知の傾向に気がつくこと。その自分の傾向をむやみに否定せずに、違う見方をしたら、どう考えられるかなどの意見を出し合いました。

●SST

(ソーシャル・スキル・トレーニング)

みなさんが苦手意識が強い「断り方」についてロールプレイで練習。妥当ではない頼みごとに毅然とNOを言うために大事なステップは以下の4つ。①相手の目を見る。②自分ができない事を伝える。③できない理由を言う。④「失礼します」と言って去る。このステップを、状況設定を具体的にして練習してみました。やってみた結果は、特に④の「去る」が難しかったとの発見がありました。

●LST

(ライフ・スキル・トレーニング)

昨今ニュースをにぎわせている物騒な強盗事件を発端に、一人暮らしで防犯対策を考えてもらいました。具体的には、洗濯物やカーテンの柄を女性らしさを出さないことや、帰宅時は玄関を開けた時に「ただいま」と大きな声で言うことなど。一人暮らしと思われぬように配慮し、犯罪者に狙わせないことが大事ですね。

●ビジネス

10月27日に実施された衆議院選挙を前に、改めて選挙について勉強し直しました。中学の公民のテキストを読みながら、民主主義の考え方、小選挙区と比例代表の違い、少子高齢化の流れの中で、若い人ほど投票に行くべき理由について考えてもらいました。山形は投票率は高いとのこと。そのことに自負を持って選挙に臨んでもらえるように助言しました。