

えさか通信

2021年5月
43号

発行

自立訓練(生活訓練)事業所
江坂 起業家支援センター
愛称 自立センターえさか
電話 06-6190-5413
FAX 06-6190-5412

「社会性」学び、自分らしく生きる

自立センターえさかでは、社会性・自己理解・他者理解・PDC Aの四つを軸に訓練を構成しています。今日は「社会性」について詳しく書いていこうと思います。

自立訓練で学ぶ社会性

自立訓練(生活訓練)では、健康面・生活面の立て直しを中心に行っていますが、それには社会性はかせない成分になっています。その理由が社会の定義に隠れています。

えさかでは、社会の最小単位を自分だと定義しています。自分について、その周りに家族、友人恋人、学校や職場の仲間、その他の繋がりと社会が広がります。(図1)生きづらさを抱えている方は「自分は社会の端っこにいる」「社会は遠い存在だ」と思っている方が多いです。でもそうではなくて、自分が自分の生きる社会を形成していることを学び、自分から半径5mの世界をどう作りたいか、と

いうことを学んでもらうことが大事だと思っています。

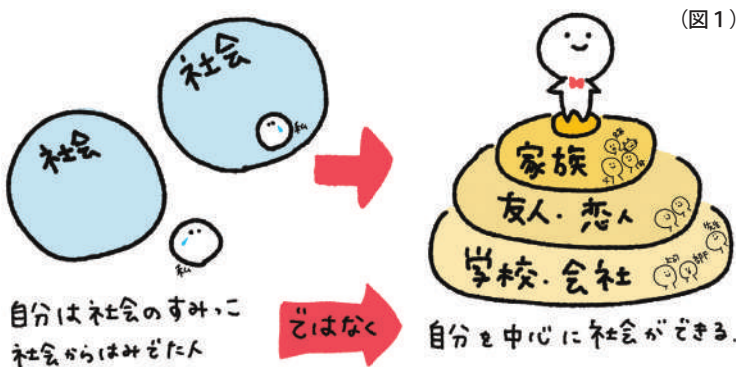
社会とは何かをまず知り、その上で社会の中で自分がどう生きていくかを決めるといことを自立訓練で学んでもらうべく「社会性」を訓練に盛り込んでいるのです。

内面の統合から社会へ

社会には色々な考えの人がいて、その多様性が溢れる中でどう一丸となって目標に取り組むかが大事ということとは、幼稚園から小中学校にかけて学び、働くときにもその考え方は活かされます。ですがこれは自分の行動選択を決めるところにも活かされます。

実は自分の中にも、いわゆる「社会」と同じで、様々な自分があります。人の役に立ちたい自分、笑顔いっぱい自分、樂觀的な自分、怖がりの自分、自分の得しか考えてない自分、金だけ欲しい自分。自分の行動もそんな多様性に溢れた自分の総意のもとで選択さ

(図1)

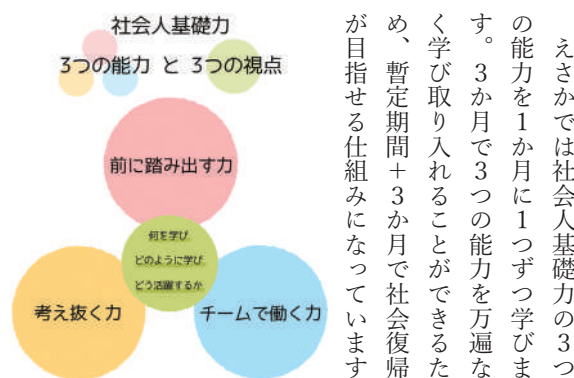


社会人基礎力を学ぶ意味

えさかでは社会性を高めるために、社会人基礎力を学んでいます。社会人基礎力とは2006年に職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力として経済産業省が提唱したものです。前にふみ出す力・考え抜く力・チームで働く力の3つの能力で構成されています。2018年に「人生100年時代の社会人基礎力」と再定義されました。そこで更に3つの視点「目的」「学び」「統合」が加わり、100年時代を自分らしく生きるための力になりました。

えさかでは社会人基礎力の3つの能力を1か月に1つずつ学びます。3か月で3つの能力を万遍なく学び取り入れることができます。め、暫定期間+3か月で社会復帰が目指せる仕組みになっています。

うつや大人の発達障がいでは生きづらさを抱えている人は、幼稚園から対人関係でつまづいている人が多くみられます。他者との円滑な関わり方・距離の取り方を知ら



利用者募集



こんなことで
お悩みの方は
自立訓練を利用して
一緒に人生
立て直しませんか？

えさか直送便

2021/05

先月の訓練の様子

今月は集合プログラム「ソーシャルスキルトレーニング～生活スキルを高めよう～」についてご紹介します！家に帰って家事をする余力がなかったり、やる気がかかるまでに時間がかかってしまう人が多いみたいです。出来ない理由は家事の仕方を知らないからじゃないんですよね。なぜ出来なくなってしまうか原因を探ることが、安定した生活へのカギになってくることを学びました。



イベントのアンケートをご紹介します

今回は4/10の社会人基礎力講座「主体性」のアンケートです♪

- ▶ 目的・目標に向かって成果をとまなう行動をする。
得意なことや役割分担を！
- ▶ 主体性についてイメージできた。
自分が行動を変える必要性を改めて確認できた
- ▶ 同じ状況は似度とない、常に変化していくから主体性が必要
- ▶ まずはやりたい事とできる事でイイイヤやっている事を分ける
- ▶ 自分で決めた目的・目標に向かって主体的に仕事をすれば、足し算になって仕事は成果が出ていく

5月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
						1 高木の寺子屋
2 高木の寺子屋 「第5回 親子関係」 (1日と2日で全4講座)	3	4	5	6	7	8 社会人基礎力 講座 10:00-12:00
9	10	11	12 事業所見学会 10:00-12:00	13		
16 個別見学会 無料相談は 随時受付中	17	18	19 自立なんでも 相談会 13:00-15:00	20		
23	24	25	26 座談会 18:30-20:30	27	28	29 就職のための 基礎講座 10:00-12:00

6月のイベント

お気軽にご参加ください♪

6月9日(水) 10:00-12:00
事業所見学会

6月12日(土) 10:00-12:00
社会人基礎力講座「実行力」

6月16日(水) 13:00-15:00
自立なんでも相談会

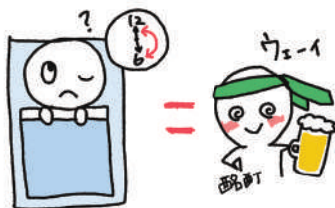
6月23日(水) 18:30-20:30
座談会

Check

回数券も発売中！

支援コラム

寝ることは生きること



睡眠不足は飲酒状態と同じ

話がまとまらない
ミスが多い
約束を破る
など
と思ってる方は
まず寝ることを
意識してみてください

支援者紹介



森 亜沙美 (35)

- ▼ 仕事内容
- ・生活、就労支援
- ・面談
- ・広報物の制作
- ・電話対応

「社会や人と関わりたくない」って人こそ、来てほしいなと思っています。私は、不登校を経験し生きづらさを抱えてきましたが、えさかで「自分の想いが変われば笑顔が増えていく」と気づきました。簡単じゃないけど難しい事ではない！一緒に増やしていきましょう！