

えさか通信

2021年6月
44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 06-6199015413

FAX 06-6199015412

対人スキルの向上は、幼少期からのやり直し

自立センターえさかの訓練は主に午前の集合プログラムと、午後の個別プログラムの二つに分かれています。基本的に利用者さんの目指すが、あえてその目標が異なる人たちが集まって同じテーマに沿って訓練を行う意味というのをお伝えできたらと思います。

大人の発達障がいや二次障害のうつなどで働き続けることができず、生きづらさを抱えている人の多くに共通してみられる特徴があります。それは幼少期から対人関係で躓いている経験があることです。当事業所でも、幼稚園の頃から他者との交流において難しさを感じている人が多くみられました。本来私たち人間は、成人するまでの各段階で獲得すべきソーシャルスキルがそれぞれあります。幼い頃からその獲得が遅れていけば、親のサポートをはじめとして学校や医療機関などでサポートを受けることができたと思われれます。

しかしながら、大人になってから発達障がいの診断を受けた人たちは、学業の成績が良いことや聞き分けが良いことを理由に、必要な対人スキルが身につけていないことに気付かれることなく成長してしまっているような気がします。例えば小学校低学年では「嫌なことをされたら言葉で拒否を示す」「わからないときは先生に尋ねる」というスキルが身に付きますが、生きづらさを抱えている人は、自分が嫌な気持ちになった時に思いを押し殺し、わからないことがあっても誰にも聞かずに抱え込むという行動選択になっていると感じます。学生時代は「変わっている子」で済みますが、社会に出てから困難に遭遇した時に上司や同僚に相談することや助けを求めることができずに一人で抱え込んで挫折してしまう人が多いのです。

私は自立訓練が、支援員や他利用者との交流を通じて、幼い頃にスキップしてしまった対人スキルをもう一度身に付け直す場所であってほしいなと思っています。おそらく、成人してからコミュニケーションに集中して練習できる機会ってなかなかありません。さらに支援員からのフィードバックやアドバイスが受けられる環境というのは非常に貴重だと思います。大学を卒業しているレベルの利用者さんが多く在籍していますので、多くの場合、幼少期のコミュニケーションで就労ができるようになりません。なぜなら、既にビジネスマナーや職業スキルを備えている方が多いからです。このようなプロセスで、もう一度働けるようになりた人に選ばれているのではないかなと思っています。

対人交流で自己理解が深まるワケ

対人交流において、他者にイライラすることがあると思います。当事業所ではそれを活用して自己理解を深める訓練を行っています。具体的には「他者に感じたことを書き出してみよう」というワークを行います。なぜならば他者に感じる感情は自分の内面に対して感じていることだからです。

例えば一人の人間を複数の人で見たときに、ある人は体型を、別の人は話し方を：というように、同じ人を見ても、見る人によって感じるものが全然違うということが起こります。それは、人を見る観点は見る人によって異なるからです。

なぜ人によって見え方が変わってくるかと言うと、他者に映る姿は実は自分の姿だからです。体型を気にしている人は、他者のだら

しがない体型を見て「けしからん」と思いますが、体型を気にしていない人はそんなところ実は見えていないのです。人は自分の気にしているところしか目に入らないようになっていく。だから他者を見ると自分の気にしているところがよく理解できる仕組みになっていきます。特に他者のイライラする点は、自分の許せていないところを反映することになるので、うつや発達障がいの人の特徴になる自責や自己肯定感のなさの原因を説明することに繋がるのです。他者は鏡と昔からよく言われていますが、自立訓練ではそれを利用して、他者を見ることで自己理解を深め、ひいては自分を許していくことを行っていきけるのです。



管理者 高木 学

えさか直送便

2021/06

先月の訓練の様子

今回は公開講座のお話！毎月管理者の高木が月に一度集合プログラムを担当します。高木の話はよくホワイトボードにグラフィックレコードしています。文字だけだと伝わりにくいことも、絵にして書き残すことで理解が深まる気がします。目で見て「なるほど！」と腹に落ちる利用者さんも多いみたいです。



イベントのアンケートをご紹介

今回は自立なんでも相談会に来て下さった方のアンケートです！

今日は沢山時間をとってくださってありがとうございました。やっぱり行ってよかったです！
どうしたらいいんやろう？ってことが解決しました。
Twitterにも100選とかにも
解決のヒントや方法は書いてあると思うのですが、自分の事例に沿って考えてみないと高木の公式に結びつかない＆理解できないので対面でお話しするのが私には一番合っていると思いました。

6月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 事業所見学会 10:00-12:00	10	11 今回は実行力	12 社会人基礎力講座 10:00-12:00
13			16 自立なんでも相談会 13:00-15:00	17	18	19
20	21	22	23 座談会 18:30-20:30	24		26
27	28	29	30			

個別見学会
無料相談は
随時受付中

詳細・お申込みは



7月のイベント

お気軽にご参加ください♪

7月10日(土) 10:00-12:00
社会人基礎力講座「課題発見力」

7月14日(水) 10:00-12:00
事業所見学会

7月21日(水) 13:00-15:00
自立なんでも相談会

7月24日(土) 13:00-15:00
就職のための基礎講座

7月28日(水) 18:30-20:30
座談会

支援コラム

適度な運動してますか？



その悩み
運動不足が原因かも!?

毎日1時間歩く

程度の運動を心がけよう

自分が毎日続けられる運動を見つけよう!

支援者紹介



宮崎未来 (27)

- ▼仕事内容
- ・健康,通院指導
- ・生活相談
- ・広報企画
- ・SNS運用

私は社会人3年目で発達障がいによる二次障害で倒れて引きこもっていましたが、えさかの自立訓練を利用し、健康生活から立て直すことで働ける自分を取り戻しました。うつや発達障がいでも「もう一度働ける自分になりたい！」と思う方をサポートしています！