

えさか通信

2021年7月
45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

記録と把握からはじまる自己理解

自立訓練で利用者さんを見てみると、毎日いろんなことが起こります。他の利用者さんとのやり取りで落ちこんでしまったり、突然体調不良になり動けなくなったり、支援員と上手く話を通じなくてイライラを爆発したり…その中で共通して感じるのが「自分のことを知らない」ということです。

質問していてもはつきりしない場合が多いです。発達障がいやうつを抱えている方は、自分自身の場合把握や外部環境との因果関係を認識することの経験が少なくないように感じます。「元気になりたい」を叶えるためにも、まず今どれくらい調子が悪いのかを具体的に把握して自分の現在地を知ることが必要です。

自分は何をしていたか

例えば「体がだるい」という状態があったとして、何がきっかけでだるくなったのか言語化できる人はとても少ないです。精神的な不調なのか、身体的な不調なのか

当事業所では、まずは自分が一日

他人を見て自分を知る

の間に何に時間をかけてきたかを記録するところから練習します。意外と「今日何していたか覚えていない…」となる場合が多いです。そして一日四時間の日中活動を行えるところを目指します。家事や食事・運動など必要な活動を増やしていく、布団で葛藤している時間を減らしていくことで、生活リズムを整えていきます。

対人交流についても同じことが

発生しています。他の利用者さんに言われて傷付いたという事実があったとしても、言われた言葉は覚えていない・自分が言ったことも忘れていないという状況が頻発します。

この件に関しても、午前中の集合プログラムを午後の時間で振り返り、記録するところから練習します。その記録を見て、傷ついたり怒ったりした要素を顕在化していく。そこで初めて対策が講じられる。そうやってしこりを地道に取り除いていく作業を自立訓練で行っています。

令和二年度の満足度調査について

今年の三月に実施したサービス満足度調査の結果について、四月から六月にかけて集計と検討を行い、七月以降に実施する改善案をまとめました。

満足度調査は、年度単位で二回の実施を計画しており、当業所が提供している八つのサービスについて五段階で聴取し、さらに自由記載欄で回答を得る形式です。各項目の平均値を出し、今年度は全ての項目を四・〇目指せるよう、改善案を検討しました。以下改善策の一部抜粋してお伝えします。

①支援者研修の実施：サービス
の質向上を目的に、年十回の支援者研修を実施することとなりました。支援者として必要な考え方や、成果を伴う支援の仕方まで、一年を通してスキルアップを図っていきます。

毎朝のメデイカルチェックで

「夜眠れませんでした」「モヤモヤして葛藤していました」という体調報告をよく耳にします。そんなときに使う、とっておきの問いかけがあります。それが「何を叶えたいと思う？」です。

原因論と目的論の話

多くは何か事象があったときには「なんで？」と聞きます。これを原因論的思考と言いますが、99%「わからない」と返ってきます。本当にわからないのだと思うのですが、それだと同じことを繰り返してきてしまい

負のループから抜け出せません。

その時に使うのが目的論的思考です。今の行動は未来の目的を達成するためであるという考え方で、何のためにその状況を生み出しているのかを考えます。自分の本当

に叶えたいことと、今の行動を照らし合わせることで、なりたいたい自分に合った行動変容を起こすことができるのです。えさかでは利用者さんに目的論的問いかけを行い、生きづらさに繋がっている行動を変えるお手伝いをしています。



管理者 高木 学

えさか直送便

2021/07

支援員の日常

普段別々の部屋にいますので滅多に顔を合わせないし直接話す機会が少ない支援員。（濃厚接触の心配がない配置なんです笑）そのため日頃の情報共有はチャットを使用しています。つい先日、集合プログラムで利用者さん達が上の空だった日は「支援員の発信が多かったのかも？」とチャットで意見交換しました。チャットだと相手も自分のタイミングで返事ができるし、支援者間の会話が全共有されるので風通しも抜群。支援者間の直の会話は多くない環境ですが、こまめな意思疎通が支援の肝になっています。



イベントのアンケートをご紹介します

今回は社会人基礎力講座「実行力」に来て下さった方のアンケートです！

「自ら目標を設定し、そこに到達するまでにPDCAサイクルを回していく」という言葉に、とても納得しました。
また、私は自分の本音に気づいていないふりをして言葉で自分をごまかしていることにも気づきました。
みんなからはバレバシ。子どもなんだと思いました。
行動を振り返って、「あほだな〜♪」ってまず笑う練習しようと思います。
目的目標を思い出せるような工夫をしたいと思います。

7月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
個別見学会 無料相談は 随時受付中			14	15	16	17
11			事業所見学会 10:00-12:00			社会人基礎力 講座 10:00-12:00
18	19	20	21	22		24
			自立なんでも 相談会 13:00-15:00			就職のための 基礎講座 13:00-15:00
25	26	27	28	29		31
			座談会 18:30-20:30			



8月のイベント

お気軽にご参加ください♪

8月11日(水) 10:00-12:00
事業所見学会

8月14日(土) 10:00-12:00
社会人基礎力講座「計画力」

8月18日(水) 13:00-15:00
自立なんでも相談会

8月25日(水) 18:30-20:30
座談会

Check

回数券も発売中！

支援コラム

現代人が1日に受け取る情報量は
江戸時代の一生分と云われている!!



ジャンクインフォメーション
の大量摂取に注意!

支援者紹介



サービス管理責任者
澤村雅人 (33)

▼仕事内容

- ・支援計画の作成
- ・利用状況等の把握
- ・事業所外への照会
- ・従業員への指導

約10年勤務し、現在サービス管理責任者として働いております。実態は大学卒業時に就職先が決まらず就職困難者に対する制度を用いて、仕事を開始した経緯があります。経緯から結果には様々な外的要因がありますが、如何にしたい事に繋げるかが重要となります。