なぜ生活訓練で社会復帰が叶うか えさか通信

江坂-起業家支援センター

自立センターえさか

自立訓練(生活訓練)事業所

数いると考えています。 練を提供していますが、私たちは 復帰が出来るようになる人が一定 その生活を訓練することで、社会 の事業所として、生活を整える訓 自立センターえさかは生活訓練

割り切れないモヤモヤが発生する 活を管理することは、時間を管理 と、生活をなぎ倒してストレスの 上手くいかないことや、自分じゃ 管理することに繋がるからです。 することで、それはつまり自分を 働き続けられない人の一定数は それはなぜかというと、日常生

> 着きますが、いざ再始動となった す。ドカ食いや散財、必要以上の 発散ないしは疲労の回復に走りま 睡眠など、目に見える身近な解消 ときに、その代償が訪れます。 方法を選択することで、一旦落ち 実は再び動き出そうとすると、

何度か繰り返すうちに再始動が重 日も生活をなぎ倒すようになり ろから始まるので、とてもエネル すぎて、動けなくなるのです。 土日だけのつもりが、いつしか平 ギーが必要となるのです。初めは なぎ倒した生活を乗り越えるとこ

> 労を減らして楽に過ごせることを 明日の自分に負債を作らない生活 いても洗濯はする、食器は洗う。 苦しい時もお風呂は入る、疲れて 目指します。 を作ることで、日常生活の慢性病 を作るところから始めます。少し を揺るぎない軸として行える自分 生活訓練では、 日々の日常活動

揺れない自分づくりを

練で出たストレスを解消して、 ストレスがあっても、家の生活は 時間があります。そこで生まれる 他の利用者さんと一緒に活動する では、集合プログラムといって、 練習が積みあがります。当事業所 に持ち込まないことを練習します しっかりできること、もしくは訓 ようになって初めて、対人交流の まず一人の人として生活できる

立つ自分づくりを目指しています。 を自分で制御しながら生活が成り スが生まれると思いますが、それ 事となると多かれ少なかれストレ 働ける自分になりたい」という目 標を持って利用されています。仕 利用者さんの多くは「もう一度

髙木

自分の「出しどころ」を学び直す

の中には、発達特性の強さ(また を受けて通所されてる利用者さん 生きています。発達障がいと診断 係なく、どんな人でも色んな自分 けたくない自分…障害の有無に関 時には甘えたい自分、自信がない は弱さ)ではなく、これら複数の が時と場合をより分けて活躍して から任せたい自分、ここだけは負 自分の中には複数の自分がいま しっかりしたいと思う自分、

例えば、自分が活躍できる場面

ている方が多く見られます。

きておらず社会適応出来なくなっ 自分の使い分けがコントロールで

> ず嫌いが出て1人で頑張っちゃっ 手くいかなくなるのです。 頼った方が上手くいく場面で負け で甘えたな自分を出したり、人を たりして、周りの人との関係が上

切な出しどころを習得していく訓 社会適応を目指しています。 練を、支援員と二人三脚で行 において、まず自分自身を分析 うなっているかが理解できてない 面でどの自分を出し、その結果ど 人が多いようです。当事業所で 生きづらい人は、自分がどの場 自分の戦略を知り、そして適 集合プログラムなど対人場面

素の自分が育っ て素の自分を出せて年齢とともに ないかと思う。親に対して安心し な思いをした経験があるからでは 分を出しても受け入れられず、 る人は多いと思う。それは素の自 素の自分を出せないと悩んでい

ている人は、交 「素の自分」を育てる

で考えてみるこ

友関係や仕事上

るだけでなく、自己否定につなが せようとすることは、成長を止め の関係も良好になるのではないか と考えている。 素の自分を封印し、周りに合わ

> 感情を言語化して、どのような思 いや言動に不適切なものがないか る。思いが叶わない場合には、 いがあって言動したのかを分析す 自立訓練では、素の自分が感じた らないだろうかと考えてしまう。 を大人なった頭

繰り返しが、素の自分を育てるこ の新しい選択肢を増やして、実践 のうえで、次はこういう風に言っ してみることが必要であり、 てみようとかこうしてみようとか とが大切だ。

うそをついてしまうことにな とになると考えている。

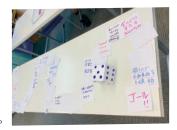
り、



先月の訓練の様子

先月あったプログラム「人生ゲーム作り」はただのゲーム作りではありません。例えば準備から実施、片付けまでの見通しを持って計画を立てる力、人任せにせず自ら他者と協力する力、メンバーの進捗を把握してお互いに声を掛け合う力…と実は社

会で他者と協力して働く上で必要な力を身に付けられるプログラムになっています。自分のできることを発揮して、足りない力は身に付けて、理想の自分を目指してもらえたらと思います。



イベントのアンケートをご紹介

高木の寺子屋「自己理解」

- ●自己開示も自己呈示もコインの裏表で自己呈示が「悪」ではないことが目からうろこだった。
- ●「自己呈示」は初めて聞く 言葉でこれからは伝え方に 注意し「自己開示」となるように人間力を磨きたいなと 思います

社会人基礎カ講座「計画カ」

「社会人基礎力講座」は現代 社会においてとても大切な 講座と感じましたし、この講 座が社会で定着すると、生 きづらさを抱えている方の 生きるエネルギーを目覚め させるのではないかと感じ ました。

今月もご参加ありがとうございました!



10月のイベント

お気軽にご参加ください♪

10月9日(土) 10:00-12:00 社会人基礎力講座「発信力」

10月13日(水) 10:00-12:00 事業所見学会

10月20日(水) 13:00-15:00 自立なんでも相談会

10月27日(水) 18:30-20:30 座談会



回数券も発売中!

支援コラム









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しませんか?

