

## 保護者向け見学会を開催しました

2月28日(木)、長岡サポステにて保護者向け見学会【「働く」ために、今できること！】を開催しました。

見学会では、サポステの支援内容や支援事例を紹介した後、所内を見学していただきました。平日の夜にもかかわらず、若者のご家族や若者支援機関のスタッフなど十数名の方々からご参加いただきました。

当日お寄せいただいたアンケートの一部をご紹介します。

### 【保護者の方】

- ・利用者本人のペースで利用できるし、親も相談があれば話を聞いてもらえるところがいいと思いました。
- ・通うには少し遠いのですが、子供が興味を持ち行ってみたいと思うなら、ぜひ登録してみたいと思いました。
- ・他の方の成功事例が聞けたこと、きっかけを見つけてもらえるところが良いと思いました。
- ・事例発表の内容に感動しました。頑張れば就職できるような気がしました。
- ・障がいがある場合の活動方法が知りたいです。
- ・子供に勧めてみたものの、自分がどんなところかよく知らずにいたので、見学ができてよかったです。
- ・事例が聞けていろいろなケースがあることを知り安心しました。また機会があれば参加したいです。



### 【支援機関の方】

- ・サポステの施設、就職に向けての取り組み、日々の支援の様子などをていねいにお聞かせいただき、感謝いたします。今後もサポステと連携させていただきたいと思っております。
- ・充実した支援メニューと企業などとの連携、個別プログラム、仲間づくりなどを具体的に知ることができ、とても安心と活力をいただきました。私どもも自立支援のための取り組みの充実などをさらに図っていきたいと思います。

まずはお気軽にお電話を！ **0258-86-7730**  
長岡サポステの詳しい情報はインターネットでもご覧になれます。

長岡サポステ



# 卒業生懇談会 毎月1回開催中!

長岡サポステでは、サポステを利用して就職した卒業生に対し、非正規雇用から正規雇用へのステップアップや就職先での定着を目的として様々な支援を実施しています。支援の一環として、毎月第1金曜日の夜、卒業生懇談会を開催しています。

3月の懇談会は、原澤節子精神保健福祉士を講師にお招きし、学習会【こころと身体のメンテナンスをしよう】を開催しました。ストレスは必ずしも悪いものばかりでなく、工夫して克服することで達成感や成長につながることもある、長期間にわたってストレスを解消できないと脳が慢性的な疲労を起こすこと、心と身体は繋がっていて、心を良い状態にするには身体も良い状態にすることが大切であること等について分かり易くお話いただきました。



また、ストレスを感じたときにどう工夫して緩和するか(原因を考える、思考パターンを変える、客観視する等)、様々な対処方法について教えていただきました。



最後に、こころと身体がつながっていることを強調され、気持ちの状態と関係なく、「身体を動かそうよ。短い時間でいいからまず歩いてみよう」と促しておられました。

## 【参加者の感想より】



今回のお話は就職している卒業生はもちろんのこと、特にサポステに通っている利用者、コミュニケーションが苦手だったり、ストレスがたまっても周囲に話せない方にも聞いてもらって、今後に活かしてもらいたい内容でした。(30代男性)

職場では仕事に直結する研修会しかないので、メンタルヘルスに関する学習会は、とても有難いです。時々このような学習会を開催してほしいです。職場でも様々なストレスがありますが、今日のお話を少しでも実践できるといいなと思っています。(20代女性)



難しい内容かなあと感じていましたが、大切なことを分かり易く説明していただき、とてもよく理解できました。身体を動かすことが大切なのはわかりますが、今までも三日坊主だったので、今年こそ頑張ってみようかなと思いました。(30代男性)

先生が言われた「まず、身体を動かすことが大切」。一見簡単なことだけれど、とても大切なことだと感じました。色々なお話を聞けて良かったです(20代女性)

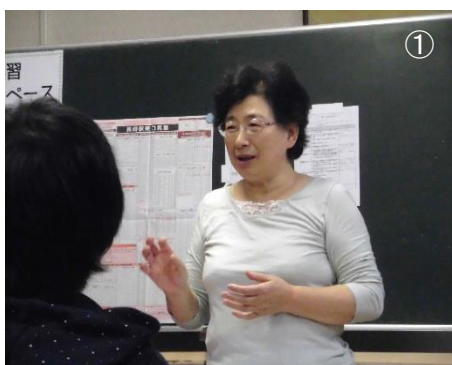


卒業生懇談会では、季節ごとに折に触れ、利用者を交えての交流会も開催しています。軽食やお茶菓子をつまみながらお喋りし、楽しいひとときを過ごしています。

## ～今年度の卒業生懇談会のテーマ～

- ・卒業生&利用者の交流会(春・夏・冬)
- ・ワークルールについて考える学習会
- ・甘い話には気をつけよう  
～巧妙化する詐欺に遭わないために
- ・テーマを決めてフリートーク!
- ・心が楽になる方法(外部講師：片山さゆ臨床心理士)(写真①)
- ・「今年の抱負」などお題を決めて新年書き初め(写真②)
- ・ライフプランとお金(外部講師：渡邊信子税理士)(写真③)

2019年度も盛りだくさんの内容で開催する予定です。  
ご期待ください。



## 卒業生に聞いてみました!

### サポステを利用して良かったことはなんですか?

企業でのジョブトレーニングのおかげで色々なスキルが身に付きました。コミュニケーショントレーニングなど自立支援プログラムに参加し、社会常識や様々な知識を身につけることができました。(20代男性)

他の利用者の方のいろいろなことを聞けたり、ふれ合って自分の今後に活かすことができました。プログラムへの参加を通して、次の職業に役立つ内容を学ぶことができました。(20代男性)

就活セミナーで面接の練習をしたことが心に残っています。そのせいか、本番でもあまり緊張せずに、自分の伝えたいことを言うことができました。自身がついて、強みに思える経験です。(20代女性)

引っ込み思案でしたが、サポステのプログラムやジョブトレーニング等、他の利用者みなさんとの交流を通じ、社会性と社交性を改善することができました。(30代男性)

仲間巡り合えて刺激し合えるところが良いです。会社には心ない言動を取られる方も少なくありませんが、サポステに限っては優しく思いやりのある方々ばかりでホッとします。普通の青春がなかった私にとって、やっとこ原点に立てました。(20代女性)

# プログラム紹介



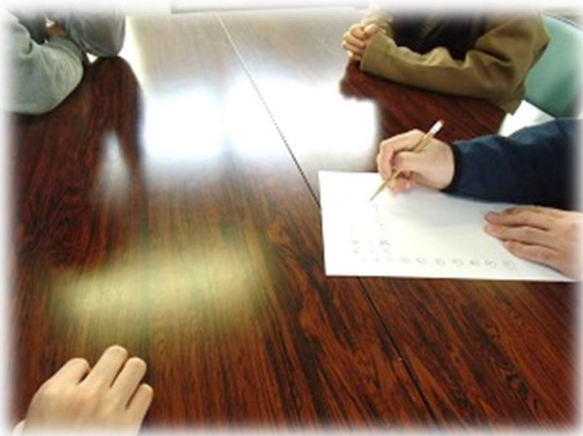
## コミュニケーショントレーニング

いろいろな「聞く」「話す」活動を通してコミュニケーション力を高めています

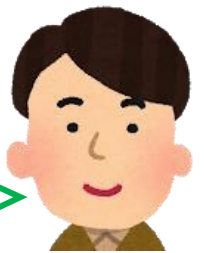


『自分が話したいこと』を1人ずつ皆さんの前で発表しました。  
“わかりやすく伝えること”を意識しました。皆さんの新たな一面を知りました(\*^^)v

皆さんですごろくを行いました。  
『趣味は何?』『うれしかったことは?』など相手に質問をするマス目があり、話すことを意識する内容でした(^\_^)



いろいろな人と  
コミュニケーションが  
取れて良かったです。



『10年後になくなくなるもの』について、グループで話し合いました。  
「事務職や受付がなくなるのでは!？」との意見がありました(^\_^;)

挨拶ができるようになり、人前で話せるようになりました。

