

あすた

1月

通信

● ハラスメントについて知ろう ●

ハラスメントについてのプログラムを初めて行いました。

セクハラやパワハラが知られていますが、他にもたくさんのハラスメントがあります。

- ・アルハラ…アルコールの席での嫌がらせ
- ・カラハラ…カラオケで歌いたくない人に無理矢理歌わせる嫌がらせ
- ・ブラハラ…血液型でその人の人柄や性格を決めつける言動

・・・などなど。

どのような言動がハラスメントにあたるのか、ハラスメントをしない・受けないために、どのようなことに気を付けたらいいのか、万が一受けたらどこに相談したらよいのかなどを学びました。

● コラージュ発表会 ●

「コラージュ」とはフランス語で「糊付け」を意味し、異なる素材を組み合わせて、素材本来のイメージから離れた新しいイメージを作り出す技法で心理療法の一つとしても用いられています。

代表的な画家では、ピカソが挙げられ、絵が苦手な人や、初心者の方でも楽しめます。

そんなコラージュの発表会を行いました。皆さんの発想力や表現力には、目を奪われるものがありました。それぞれ個性が出ていて、素晴らしい発表会でした。

皆さんもぜひ、コラージュに挑戦してみてはいかがでしょうか、きっと楽しめると思います。

● 初詣へ行きました！ ●

新年初顔合わせの後、西新井大師に初詣に行きました。

4日のお昼過ぎでしたが、参道は活気にあふれていました。

去年はコロナ感染拡大中でしたので、初詣も自粛ムードでしたね。

そんな事を思い出しながら、お参りしてまいりました。

利用者様と共に初詣に行けた事に喜びと感謝の気持ちで、2022年寅年の幕が開きました。

● 集中力upトレーニング ●

皆さんは集中力がありますか？

「自分は集中力がないな・・・。」と悩む時は好きな事ではなく、「やらなければならないこと」をやっている時ではないでしょうか？

人間の脳は本来集中しにくい構造になっています。周囲に危険が迫ったときや敵に襲われたとき、目の前のことに集中してしまっていると気づくことができません。

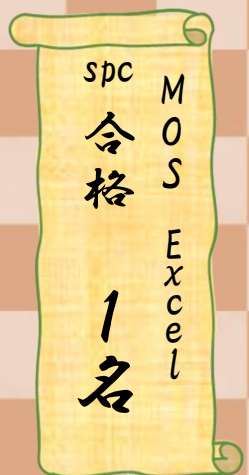
それは自分や子孫の生命を維持しようとするための動物的な本能なのです。

ですが、安心安全な場所でも集中力を妨げる要因があり、個人差もあります。

集中力upトレーニングは各自事前に決めた課題に取り組みながら、どれくらいの時間集中できるか？集中できない原因は何か？途切れた集中を戻す方法は何か？取り組みの後、どこがどれくらい疲れているか？など、ご自分の集中力について観察・記録して特性の把握や、集中力upの工夫につなげていただくことを目標に実施しています。

毎月おこなっておりますので、是非参加してみてください！

1月プログラム予定表 (予定は変更になる場合があります)						
2022	月	火	水	木	金	土
10:00-10:50						1
11:00-11:50						
13:00-13:50						
14:00-14:50						
10:00-10:50	3	4	5	6	7	8
11:00-11:50		初もうで	個別訓練 JST	個別訓練 フレスト	面接対策 個別訓練	重たい初め 定期面談 定着支援
13:00-13:50			個別訓練 ウォーキング	個別訓練 ウォーキング	スポーツ	個別訓練
14:00-14:50			レクリエーション	個別訓練		
10:00-10:50	10	11	12	13	14	15
11:00-11:50	わくわく ほし	作業訓練 個別訓練	個別訓練 集中力upトレーニング	個別訓練 JST	個別訓練	卓球大会 定期面談 定着支援
13:00-13:50	個別訓練	ビジネスマナー (指示の受け方・メモ の取り方)	ウォーキング	新聞読解	スポーツ	個別訓練
14:00-14:50			赤仕事帳案	個別訓練		
10:00-10:50	17	18	19	20	21	22
11:00-11:50	面接対策 個別訓練	作業訓練 個別訓練	個別訓練 JST	個別訓練 敬語学習	個別訓練	eスポーツ 定期面談 定着支援
13:00-13:50	新聞読解	ビジネスマナー (報道相)	フレスト	ウォーキング	スポーツ	個別訓練
14:00-14:50	個別訓練		個別訓練	個別訓練		
10:00-10:50	24	25	26	27	28	29
11:00-11:50	個別訓練	作業訓練 個別訓練	個別訓練 新聞読解	個別訓練 JST	個別訓練	ゲーム大会 定期面談 定着支援
13:00-13:50		ビジネスマナー (電話対応)	ウォーキング	「ハラスメント」 について知ろう	スポーツ	個別訓練
14:00-14:50			レクリエーション			
10:00-10:50	31					
11:00-11:50	個別訓練					
13:00-13:50						
14:00-14:50	月振り廻り					



【 交通アクセス 】

東武スカイツリーライン「竹ノ塚駅」東口より徒歩13分(バスの場合)「保木間仲通り」下車2分
常磐線・つくばエクスプレス・東武スカイツリーライン「北千住駅」竹ノ塚駅行都営バス「保木間一丁目」下車1分

東京都指定 就労移行支援事業所
(事業所指定番号: 1312103649)

あすた足立

☎ 03-5856-4862



【編集：利用者 YK】