

# 8

August

# ASUTA NEWS

あすた通信 2021年8月号

## アサーション

今月はアサーショントレーニングを行いました。なかなか自分の気持ちを主張するのは勇気がいりますよね。私が日々のトレーニングで気をつけていることは、自分の気持ちをまず知るようにしています。そしてアサーティブになれない時こそ、自分の思考の考え直しをするようにしています。アサーション権を基に行うと自分にも平等な権利があると思うことができ安心して練習しやすくなりました。自己主張だけではなく相手の気持ちをよくきき、相手の立場を尊重する練習ができるように一緒に学びましょう。自信がない方は、自分の憧れの人の話し方や話の聞き方を観察して自分がいいなと思うところを意識してマネするのもいいと思いますよ♪  
アンガーマネジメント×アサーションも楽しく身につけられるよう今後も行っていきますのでよろしくお願ひします。

## 消費生活学習

「絶対にもうかる!」「今だけ、あなたにだけ、特別価格!」「連絡が無い場合は法的手段に移行します。」こんな言葉を聞いたり、見たりしたことはありませんか?  
これらの言葉を聞いたら消費者トラブルに要注意です!  
電話や訪問といった手口からインターネット、SNSと危険な罠はあらゆる場所に広がっています。  
今回は土曜日プログラムで実例を動画で見ながら学習しました。  
困ったときは自分で判断して連絡を取ったりせず、周囲の人や近くの消費生活センターに相談しましょう!  
局番無し☎188番で消費者ホットラインにつながり相談できます。

## ダーツ大会

感染対策をしながらダーツ大会を行いました♪  
今回はチーム戦で点数が高いチームが勝ち!!皆さん集中して真剣に取り組まれていました♪同じチームの個人の点数が低くても、チームでカバー♪助け合いながら得点を伸ばしていました。初めての方も回数を重ねて高得点をGET!そんな姿にみんなでほっこり♪  
なんと8月からあすたメンバーになられた利用者さんが個人・団体も1位になりました。全員に参加賞♪個人・団体戦上位には豪華景品♪さあ、あすたダーツ大会の歴史に残るスコアを出すのは誰でしょう?あなたになるかもしれませんね♪みんなでスカッとリフレッシュダーツして一緒に楽しいひと時を過ごしませんか?

# 第二回OB座談会

8月28日(土) 第二回OB座談会行いました。

第一回目と同様にズーム中継を呼び掛けての開催となりました。今回、8月16日に入社日を迎えた卒業生1名と、新たにあすた足立のメンバーに加わった2名の在校生が初めて参加されました。第一部では、在校生から募った質問タイム。・面接はどのような対策をしましたか？



・職場の方の名前はどやって覚えていきますか？・仕事中の休憩はどうやって過ごしていますか？等を卒業生達に答えて頂きました。

第二部は、前回より具体的な卒業生の体験を語っていただきました。・企業への配慮の頼み方。

・そもそも配慮って？どこまで聞いてくれるの？等。

前回以上の熱のこもった体験談でした。

コロナ渦で、卒業生との交流も今までの様にはいきませんが、今まで以上の絆が感じられたOB座談会となりました。

8月プログラム予定表						
(予定は変更になる場合があります)						
	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
10:00-10:50	個別訓練	作業訓練	個別訓練	個別訓練	面接対策	個別訓練
11:00-11:50			ウォーキング	SST		消費生活学習
13:00-13:50	新聞読解	性格診断	レクリエーション	お仕事検索	オリンピックTV観戦	定期面談
14:00-14:50	個別訓練	職業適性検査	個別訓練	個別訓練	個別訓練	定着支援
	9	10	11	12	13	14
10:00-10:50	ダーツ大会	作業訓練	個別訓練	個別訓練		
11:00-11:50	定期面談	個別訓練	JST	ウォーキング		
13:00-13:50	個別訓練	アサーション①	個別訓練	新聞読解		
14:00-14:50			個別訓練	個別訓練		
	16	17	18	19	20	21
10:00-10:50	個別訓練	作業訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	お仕事検索
11:00-11:50			ウォーキング	SST		面接対策
13:00-13:50	フレスト	アサーション②	レクリエーション	個別訓練	スポーツ	定期面談
14:00-14:50	個別訓練		個別訓練	個別訓練		定着支援
	23	24	25	26	27	28
10:00-10:50	面接対策	個別訓練	環境整備	個別訓練	個別訓練	OB座談会
11:00-11:50			JST	ウォーキング	個別訓練	定期面談
13:00-13:50	新聞読解	アサーション③	個別訓練	新聞読解	生物園	定着支援
14:00-14:50	個別訓練		個別訓練(漢字)	個別訓練		個別訓練
	30	31				
10:00-10:50	個別訓練	作業訓練	個別訓練			
11:00-11:50			個別訓練			
13:00-13:50	フレスト	月振り取り				
14:00-14:50	個別訓練					

就職  
おめでとう!

8月

2名



## 【 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 NG】