

こころベース通信

Vol.26

2025年

4月 号

こころベース通信では、日々の活動や行事について紹介させていただいております。

☆☆☆☆自由研究発表会☆☆☆☆

2月28日、修了式に先立って、自由研究発表会を行いました。「ストプリ」「手話」「モンゴル」など様々なテーマについて、自分で調べたことをPowerPointにまとめ、みんなの前で発表しました。何度かリハーサルを数度実施して臨みましたが、自分の伝えたい事を公式の場で伝える良い経験になりました。



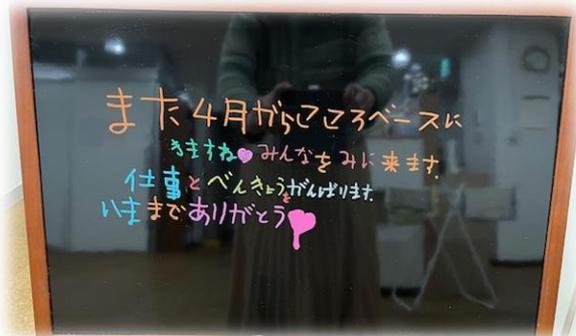
修了証の授与

△▼△▼△▼修了式を挙行了しました▼△▼△▼△

2月28日、中途入所の利用者さんの修了式をこころベースで執り行いました。就労継続支援B型事業所との併用利用で2年間通所し、自立訓練・生活訓練を受けました。規則正しい生活リズムの定着、自転車や公共交通機関を利用するの通所、基礎体力の向上、仲間と話し合い、協力して事を進めていく事など、色々と身につけました。こころベース開設以来初の期間満了者です。4月からは就労移行支援こころワークスに進んで就労に向けての力を身につけていきます。



みんなを記念撮影



ご本人からみんなへのメッセージ

●●●●●選んだ色で自分を知る体験●●●●●

3月3日、自分で選んだ色から自分の心を知る体験をしました。

いくつかの色の中から、5つ色を選んで過去・現在・未来、考えている事、心の奥底にある気持ちなど、「自分を知る」体験をしました。

利用者さんそれぞれ、まったく違う色を選びましたが心の状態が見えた様で、色が示す意味に納得できた体験でした。



★☆☆☆ヘリウムリングでチームワーク★☆☆☆

3月7日コミュニケーション活動の一つとして、「ヘリウムリング」のワークを行いました。フラフープを両手の人差し指を使ってみんなで下から支えた状態で、フラフープをおろしていきます。みんなの手が床に着くまでおろせたらゴール。ただし指が一本でもフラフープから離れたら、最初の位置からやり直しです。

事前にルール説明をしているときは「そんなの簡単かんたん！」と顔に書いてある位の雰囲気でしたが、始めてみるとフラフープがどんどん上に上がっていきます。

そこから、みんなで解決策をさがしだして協力が始まります。それには「コミュニケーション」が必要になってきます。人数を減らして試してみたり、ひざを床に着けるタイミングを互いに気遣ったり、掛け声をかけたりと、コミュニケーションに基づくチームワークが始まります。最後まで下におろせた時はみんなで喜んでいました。



不思議と上に上がっていくフラフープ



みんなで声をかけて調整中

◇◆◇ 編集後記 ◇◆◇

春分の日を過ぎて急に春らしくなってきました。

ただこの季節は「花粉」が大量に飛散する時期でもあります。若いころは「蛇口をきちんと締め忘れたような鼻水」がポタポタと落ちるくらいの勢いでしたが、今は目が大変です。目玉を取り出してきれいに洗いたい衝動にかられていますが、洗眼薬でしのいでいます。お花見の予定もそろそろ立てないと…。それではまた次号で。

