なびぃ通信

<２．３月号＞　No.１３７　　２０１４年２月１日発行
発行責任者　なびぃ施設長 荒木　浩

【住所】　〒186-0003
国立市富士見台２－８－７
ラフォーレ国立Ⅲ　101号
地域活動支援センター　なびぃ
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

コミュニケーションを楽しむワークショップに参加してきました。

２０１５年も始まりました。これを書いているのが１月ですけど、遅ればせながら、
皆さん今年もよろしくお願いいたします。
今年もなびぃ通信からいろいろな事を発信したいと思います。

今回取り上げるのはコミュニケーション。
本屋を覗くと、これに関するテーマを取り扱ったものが数多くあるような気がします。
人との距離ってどうとるの？等、私たちがかかえるコミュニケーションに関する悩みは絶えません。

今号では「コミュニケーションの大切さとそれを楽しく試す」をキーワードに活動されている冠地情（かんちじょう）さんのワークショップに参加した模様を紹介させていただきたいと思います。
１月５日まだ正月の気分が残る、池袋の区役所会議室の一室、机をすべて隅に寄せ、７人が冠地さんを囲むように座り、メモは取りません。冠地さんはホワイトボードを背に立ち、様々な「お題」を出していきます。ワークショップとは体験型講座と訳されています。その日呼ばれたい名前をかいたプレートを首に下げ、まずは参加のしおりにサインする事から始まります。参加のしおりはこのワーク（名称は「イイコトサガシ」）の守るべき事にサインして提出するもので、秘密厳守、退席はいつでもいい事、住所やメールの交換はしないなど２０項目ぐらいあります。これはワークショップに気持ちよく参加していただくための安心できる取り決めです。だから自己紹介はありません。
さあ、ワークが始まりました。今日はニックネームを使って次へ人を指名しながら、好きな食べ物、好きな人を輪唱していくという独特のアイスブレークから始まりました。ゲームを通じて皆で一体感を得る為に行うものですが、コミュニケーションのベースになる信頼感を得る事ができます。
相手への配慮を考えることができるし、簡単なルールも学ぶことができます。

やってみると、同じ名前、同じ順番を覚えていなければならないことは、とても脳を使うし、このアイスブレークだけで５０分ぐらいしていたかと思います。また「イイコトサガシ」と銘打って言うとおり、ワークは、その方のいいところを探して褒めるという事もあります。
自分が例えば〇〇〇サークルの勧誘をする為に１分それを、皆の前で語ってください。等というのもあります。その〇〇〇は冠地さんが出します。例えば「スイーツ同好会の勧誘をお願いします。」とか、「お題」を出された人は皆の前で身振り手振りを交え、即興でスイーツ同好会の勧誘の話をつくります。頭はフル回転です。時に頭が真っ白になる事もあります。終わった後感想を言い、皆はその人の良かった事を手を挙げて言います。冠地さんは頭が真っ白になってコミュニケーションが止まっても、そこからの頭の働きに着目しそれを打開することを大事にしています。
参加してみないと、その面白さ、充実感もわからないかと思います。

私達は社会生活をおこなっていく上で、コミュニケーションとは切っても切れない関係にあります。「自分のいいたいことは伝わっているのか？」「自分は本当はこんなことが言いたいのに…」「人と話すって楽しい」などコミュニケーションを通じて揺さぶられる感情もたくさんあるでしょう。そんなコミュニケーションは「なびぃで話をすること」やワークショップ参加」などによってよりうまく使いこなせるようになるものだと思います。なかなか満足できない日ごろのコミュニケーションも自信を少しつけただけでこんなに楽しくなるとは思いませんでした。

興味を持たれた方は是非インターネットで「イイコトサガシ」「冠地情」で検索してみてください。心地よく疲労を感じ、今日のワークを通じ、頭が真っ白になっても、何とかコミュニケーションすることができたと充実感を得、池袋の街を後にしました。

プロフィール　冠地情
小学生の頃から不登校、引きこもり、いじめの三冠王でした。
成人後に発達障害（ADHD&アスペルガー症候群の混合型）の診断を受けて
現在は発達障害のある大人の当事者団体イイトコサガシの代表です。

～なびぃ主催　心の病を持つ当事者の家族のための講座　のおしらせ～

家族SSTから学ぶ家族としての接し方

心の病を持つ当事者の家族として、今後のことを考えるとこの先どうなってしまうのか？日々接しているけど相手の考えていることや思いがわからなくて今の自分の接し方がよいのか不安になることはありませんか？

そうした事でお悩みのご家族のお力になれるよう、例年、支援センターなびぃで「家族講座」を開催しています。昨年も講師の高森信子先生から力強い応援メッセージを頂き、たくさんのご家族が元気をもらうことができました。そこで今年も高森先生をお呼びし、また新たに高森先生から力強いメッセージを頂こうと思っています。

心の病を持つ方が元気になるために、共に生活し日々向き合っているご家族も一緒に元気になっていくことが大切だと思っております。この講座を通じて今までの事を振り返っていただき、これから先の事を考えていくきっかけにしていただければと思います。

【日時】平成 27 年 2 月 7 日（土） 13:30～15:30
【場所】社会福祉法人多摩棕櫚亭協会
法人本部ビル　2階
（JR 南武線谷保駅北口より徒歩 2 分）
【講師】　高森　信子先生　　～家族 SST リーダー～
【講座内容】　『家族として寄り添えること』
※講義後に高森先生との質疑応答の時間も設ける予定です
【定員】　30名　※定員になり次第、締め切りとさせていただきます
【参加費】　無料

お申込み方法　電話にて氏名と参加人数をお知らせ下さい
※締切　平成 27 年 2 月 5 日（木）

＜申し込み連絡先＞　社会福祉法人多摩棕櫚亭協会　地域活動支援センターなびぃ
☎042－571－3103　受付時間：火～土曜日　13:00～18:00

２・３月のプログラム

	日程		時間
和食の会 第１・２木曜 第３火曜	２/５（木） ２/１２（木） ２/１７（火）	3/5（木） 3/12（木） 3/17（火）	AM 11:00～PM13:00
	参加費 200円～300円（材料費として） ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください		
ヨガ教室 第４土曜	2/28（土）	3/28（土）	PM15:00～16:00
	参加費 300円　場所　ピアス２階 着替え・飲み物などは各自でご用意ください		
お楽しみ会 第３土曜	２/２１（土） ３/２８（土） ※3月のみ第４土曜日の実施です。		PM14:00～15:00 AM11:00～PM12:00
	２月お楽しみ会　参加費：１００円前後 場所：なびぃフリースペース 内容：おしるこを作って皆さんで食べます☆ ３月お楽しみ会　参加費：無料 内容：お花見（国立の桜を楽しみましょう☆）		
スポーツ ※いつもと曜日が違うのでお気をつけください。	２/３（火）　２/１９（木） ３月の日時は決まり次第、参加予定の方にお伝えします		PM15:00～16:00
	場所　都立障害者スポーツセンター うわばき（運動靴など）は必ずお持ちください ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください		
デイサービス 第１・３水曜	2/4（水） 2/18（水）	３/４（水） ３/18（水）	AM10:00～PM12:00
	※デイサービス登録者の方には別途お知らせをお送りします ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください		
閉所日	２/７（土） 家族講座のため 終日閉所	２/２０（金） 職員会議のため 終日閉所	３/６（金） 職員研修のため 終日閉所
	電話相談 12：00まで	電話相談はありません	電話相談１２：00まで

なびぃ通信はメンバーと職員で編集・作成しております。
より良い紙面作りを目指しておりますので、ご意見・ご感想をぜひお聞かせください。