

SSKP

# はれのちくもり

第83号

ピアス通信別冊第11号

はれのちくもり別冊ピアス通信では、ピアスの訓練やイベントを中心に、多摩棕櫚亭協会の「働く」ことに関する情報を皆様に発信していきたいと思っております

## 働く当事者からのメッセージ ～カギは余暇と支援者の活用にある！？～

障害者就業・生活支援センター オープナー主催

### 講演会報告

in 立川グランドホテル

平成28年12月15日開催

毎年恒例となった当事者セミナーですが、定員80名のところ約100名の方にご参加いただき、無事終了しました。

#### 第1部

#### 「働くために今からできる準備 ～余暇はなぜ必要？～」

講師：中村 干城氏



第1部では、ピアスでCES（コミュニケーションプログラム）を担当しておられる中村氏に、余暇の必要性について講義いただき、ピアサポーターであるSさんにもご登壇いただきました。「余暇の種類（休息・発散・啓発系）とそのバランスが大切である」「充実した余暇を過ごすことが仕事の充実につながる」という目から鱗のお話や、ピアサポートグループなどの職場以外のコミュニティを持つ重要性について語っていただきました。

#### 第2部

#### 「働く前の準備から職場定着まで ～良かったこと・失敗から学んだこと～」

第2部では3人のオープナーメンバーが登壇し、赤裸々に自分の歴史と今を語っていただきました。「障害者になりたくなかった」「休職しながらでも働き続けたい」など、普段は言葉にしない苦労や葛藤を発信する姿は見事で、興味・関心の連鎖は会場にも広がり、質疑応答も絶えませんでした。



働く前の準備が大事！働いてからもいろいろある！働き続けることが大切であること。働く当事者ならではの生の声は参加者に響いたと思います。特に「頭でっかちにならないで。意外と働けます。」と、とても心に響くメッセージをいただきました。

オープナー 川田

★法人ホームページでも当日の様子をレポートしております。是非ご覧ください。 ⇒ [www.shuro.jp](http://www.shuro.jp)

参加したピアスメンバーによる

## 当事者セミナー リポート



### ピアサポートからの対人関係

講師の中村先生より、「余暇を充実させる為には『休息』『発散』『啓発』の余暇活動をバランスよく行うことが大切なこと」「スポーツ等の積極的な余暇活動が精神的健康を高めること」「グループで行う余暇活動は、個人で余暇を過ごすより病気の予防に良いこと」「余暇の過ごし方が仕事の満足度に影響すること」などを、データを交えて聞くことが出来ました。

また、ピアサポートグループに参加するにあたり、対人関係で疲れなためにも「楽しそうな誘いでも、自身の体調などの状況を考慮して場合によっては流されずに断る能力」を身に付けるなど、余暇の準備性を高める必要があることを知りました。また、これは職場でも必要な能力だそうです。

これらの話を聞いて、私は「友達との余暇」と「個人の余暇」のバランスを保つことが重要であると思いました。

(ピアスメンバー KS)



### ゲームは健康的な余暇に入るのか？



僕の趣味はゲームとカラオケです。ゲームはポケモンや戦国無双が好きで、休みの日に3時間くらいしています。カラオケは月1～2回、一人もしくは友人と行きます。

当事者セミナーにて「ゲームは健康的な余暇に入るのでしょうか？」という質問をしたところ、ゲームにも種類があり、どうぶつの森や牧場物語などの癒し系は休息系、モンスターハンターや戦国無双などのアクション系はストレス解消がしやすいので発散系、マインクラフトなど自分の創造力で街を作ったりするのは啓発系と分類ができるので、個人の目的に沿った使い方をすると良いとのことでした。

僕はこれを聞いて、自分がやっているゲームは発散系で、休息系と啓発系が少なかったのと、ゲーム以外の趣味が少なかったため、休息系の余暇として音楽鑑賞を積極的に取り入れてみようと思いました。

とても参考になるお話だったのでこれからの自分の生活に役立て、ピアスにいる間に仕事のトレーニングだけでなく、余暇の過ごし方も今から意識して取り組もうと思います。

(ピアスメンバー TK)

# 第1回 棕櫚亭川柳大会

この度は、多摩棕櫚亭協会の職員に川柳作品を募集し、ピアス通信を作成している作業体験プログラムのメンバーで選定を行い、上位3位(天地人)を選出しました。

## 人

○  
バーベキュー  
見たことあるぞ

このトング

元厨房担当 尾崎

## 地

○  
棕櫚の木に  
色とりどりの  
華が咲く

タテ吉

## 天

○  
サンタにも  
財布の事情  
あるようだ

人見

選定では棕櫚亭のバーベキューだろうとの意見、思はず目にしたトングが厨房で使っていたものと同じ、驚きとちよつとした困惑あるいは微笑んだのでしょうか、このトングと手に取っている様子が目に浮かび、心まで暖まる思いがしました。

整っていて綺麗な句との意見でした。棕櫚の木は棕櫚亭を象徴しているので、棕櫚亭のメンバーがそれぞれの個性を伸ばしながら成長していく姿、棕櫚の木が職員で色とりどりの華がメンバーにも見え、とても将来に向かっての前向きな作品と思いました。

まるで他人事のようにあるようだと言っている所が面白く選定の理由になりました。サンタのプレゼント費用とはどのくらいかかるものなのでしょうか、子供に高価なものをおねだられているのかもしれない。親の葛藤をサンタに置き換えている所がとてもよかったです。

年の瀬を迎え慌ただしい中で、19作品もの投稿がありました。短い期間でも個性のある作品が集まり、日々のトレーニングでは見えない支援者の方々の一面が見えて、とても楽しかったです。今後はメンバーとの交流にも川柳大会が行われたら面白いと思いました。

選考委員長 岡野

## ピアスのイベント&お知らせ

新年あけましておめでとうございます。

今年も多摩棕櫚亭協会をご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

**12/19-21**

世田谷区立就労支援センターすきっぷへ、職員が交換研修に行きました。主に知的障害のある方を対象とした就労移行支援事業所で、実際のクリーニングや印刷の作業を体験させていただきました。

**12/27**

生活訓練の女性を対象に、職場のメイク講座を行いました。

**12/28**

メンバー主催の忘年会を行いました。



**予定**

**1/23**

就労プログラムにて、精神科医から病気についてのお話を伺います。次号で特集予定です。お楽しみに！

**2/8-10**

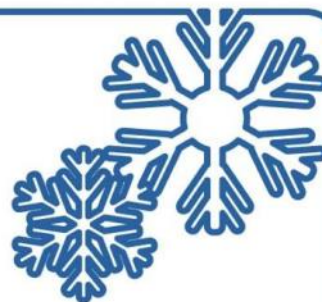
すきっぷの職員方の交換研修受け入れ予定です。

### 編集後記

作業体験に慣れてきて段々と自分の特性と  
かも見えてきました！（TK）

初めての企画の作業で緊張しまし  
た。（KK）

慣れないパソコン操作は大変では  
たが、完成すると充実感がありまし  
た。（TM）



最初はガクガクドキドキ、今はワクワク  
ドキドキ。作業体験楽しいです。  
（OT）

初めて企画に加わり作成しましたが  
大変でした（AM）

【編集】 国立市富士見台1-17-4 ピアス内  
はれのちくもり編集委員会  
Tel 042-575-5911

【発行】 特定非営利活動法人  
障害者団体定期刊行物協会  
〒157-0072 世田谷区祖師谷3-1-17-102  
Tel 03-6277-9611

【定価】 100円

法人ウェブサイトでは最新の情報をお届けしています。

⇒ [www.shuro.jp](http://www.shuro.jp) 『棕櫚亭』で検索！