

# 居場所ジャーナル

## 『森』

2025 年末号

### Topic

- ◆ どなたも「ペン習字講座」にご参加いただけるようになりました
- ◆ 新たなプログラム「テーマトーク」「ミニ講座」が始まりました
- ◆ 年末年始は 12月27日（土）～1月4日（日）迄お休みです

「居場所」をご利用していただけるは、次の方々です

- ① JOBOTA 就労準備支援事業を利用される方
- ② ひきこもり支援室 SAPOTA（サポタ）に利用登録されている方

入口

——「日常生活のリズム作り」から ——

### I. 「就労準備支援事業」のご利用について

◆ 就労準備支援事業では、ご利用される方それぞれのご状況に応じて「日常生活の自立」を目指す、「社会生活の自立」を目指す、その先の「就労の自立」を目指すというように、段階的にプログラム活動を選んで参加していただくことが可能です。

◆ 2025 年は、ひきこもり支援室 SAPOTA を利用されている方から利用登録が多くありました。はじめから「就労」や「自立」を目指すのではなく、日常生活のリズムづくりを目標に利用される方がほとんどです。関心のある活動からご自分のペースでスタートしていただくことができます。

## PC 教室

少人数制のクラスで PC を触るのが初めてという方でも、ご自身のペースでテキストに沿って学んでいくことができます。分からることは何でも講師役の職員にたずねてください。Word クラスと Excel クラスがあります。朝起きて、出かける習慣を身につけたい方におすすめです。

## SST（ソーシャルスキルトレーニング）講座

社会生活で必要とされるコミュニケーションやマナーの訓練をする前に、既に普段の生活でできている習慣や、ご自身の長所に注目しながら、それがどんなふうに生活の役に立っているかなどを振り返りながら、楽しく進めています。自己理解が深まると自然にコミュニケーションの質も豊かになります。2025 年は「よく知らない人に挨拶する」「人前でしゃべる」などをテーマに取り上げました。

## 2. 「フリースペース」について

◆ SAPOTA に来られるようになったばかりの方で、まだ就労準備支援事業の利用は考えていないという方も「フリースペース」を利用することができます。1回だけのご利用でも大丈夫です。

### ～使用済切手の切り抜きボランティア～



## KITTE ね

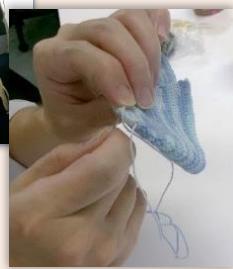
はじめは黙々と切り抜きをしていても、「めずらしい切手があった」から、話が弾んで「そう言えば昨日こんなことが」と、自然にコミュニケーションのきっかけが生まれます。

## ハンドメイド体験

～手作業を通じて～

ものづくりは器用でないとできないのでしょうか。

「正解どおり」につくることもできますし、自分だけのそのときの手触りを大切にすることもできると思います。はぎれや余った毛糸から、いつも持ち歩ける小さいお守りを作つてみたり、かぎ針で編み物をしていると不思議にリラックスしていることがあります。手仕事でものにふれ合うと、こころや体に栄養が届くのかもしれません。



### 2025年を彩った作品たち



ニッタオル

かぎ針編み



消しゴムはんこ



貼り絵



ミサンガ

ソーイング+



組紐



チャーム



ヘアバンド

～毎回、テーマを決めてグループで雑談したり、



### テーマトーク

ときには暮らしに役立つ「ミニ講座」を



セットで行なっています～



テーマトークで取り上げた題目は「大田区の鉄道路線」「四字熟語」「木」「お金と環境」などです。

