

就労準備支援事業 「くる me ここから」 お便り

発行：令和4年1月19日【No.16】



第17回 1月6日(木)プログラム

新年会「描こう私の未来」を開催しました



1グループ2~3人、3つのグループで和気あいあい話し合いを行いました♪それぞれのグループで個性が出ていました。



お互いに意外な一面を発見できたり、同じ意見で盛り上がり、グループの良さを感じる場面が見受けられました。



今回は初参加の方もいらっしゃいました。初めての場は緊張したと思いますが、真剣に取り組まれていました。今後お待ちしております♪

編集後記：皆さんは最近、歯科検診は行かれていますか？痛くなってからでいいかな・・と思っている方もいるかもしれませんが、痛くなる前の`予防、が大切だということを、まいさぼスタッフが身をもって体験したので、ぜひ皆さんには検診をおすすめします^^寒い日が続きますので、皆さん身体を大切にしてくださいね。外に出ることが億劫になりがちですが、くる me ここからで心ポカポカの時間を過ごしましょう♪次回もお待ちしております。

新年を迎えてからの初回プログラムは中央公民館の学習室をお借りして開催しました。今回は、くる me ここから版の書初め！？として「自分の未来を描く」というテーマで、**10年後の自分を**想像し、参加者同士で共有しました。

描く自分は「**なりたい自分**」です。現実的な思考から解放され、この時間は自由に想像力を発揮して自分の姿を10項目から形作っていきました。自分の意思を尊重して思い描くことは意外と難しく、考え込む参加者さんの様子が見受けられました。皆さんの中に潜在している希望を少しでも表現できた時間になったのであれば幸いです。

皆さんに考えてもらった項目を紹介します。

- ❁ 10年後の好物
- ❁ 10年後の自分の趣味や遊び
- ❁ 10年後のファッション
- ❁ 10年後の友達や家族のこと
- ❁ 10年後に住んでいる場所や住居
- ❁ 10年後にドジしてしまったこと
- ❁ 10年後にほめられて嬉しかったこと
- ❁ 10年後に悩んでいること
- ❁ 10年後にしている仕事
- ❁ 10年後の（ ） *自由記述

もうひとつ **自己理解を深めるためのワーク**も行いました！

「**自分のことを書き出そう!**」というテーマで「私は・・」の後に、自分のことを紹介する内容を20項目書いてもらいました。例) 私は、女です。/私は、早起きが得意です。/私は料理をつくるのが好きです。etc・・・

自分のこととはいえ、20項目全部書き出すことは結構大変です！今回は時間に制約があり、全部書ききれない方もいましたが、ぜひ自分に関する紹介を20個考えてみましょう♪できれば、苦手なことよりも、好きなことや前向きな項目を挙げられると良いですね^^