

コミュニケーションを楽しく試す

初心者向けワークショップ【第1期】概要まとめ

○第1期：平成29年4～6月

第2期：平成29年7～9月

第3期：平成29年10～12月

第4期：平成30年1～3月



ファシリテーター（進行役）情報

ファシリテーター

坂口 伊久磨（さかぐち いくま）

所属など

認定 NPO 法人パンドラの会
就労移行支援事業所 S&J パンドラ 所長
※S&J：Step & Jump

資格・経験など

- ・2級キャリアコンサルティング技能士
- ・キャリアコンサルタント
- ・自閉症スペクトラム支援士（STD）
- ・約28年間、障がいのある人の就労支援の仕事に従事。

概要

説明

働いていて、もしくはこれから働こうとする上で、コミュニケーションに生き辛さ（苦手意識、経験不足）を抱えている皆さんが、ユニークな自分らしさを取りもどし、自己肯定感を得る「いいところ探し」を行うワークショップです。 ※相談や情報交換をする場ではありません。

コミュニケーションを“試す”（＝可能性の引き出しを開ける）機会をこの1年を通じ、皆さんと一緒に創っていきます。

家でも会社でもなく、利害・しがらみ・人間関係の影響がほとんどない場所「サードプレイス」（第三の居場所）として、安全・安心（＝誰にも決め付けられない）の場としての機能も目指します。



対象者

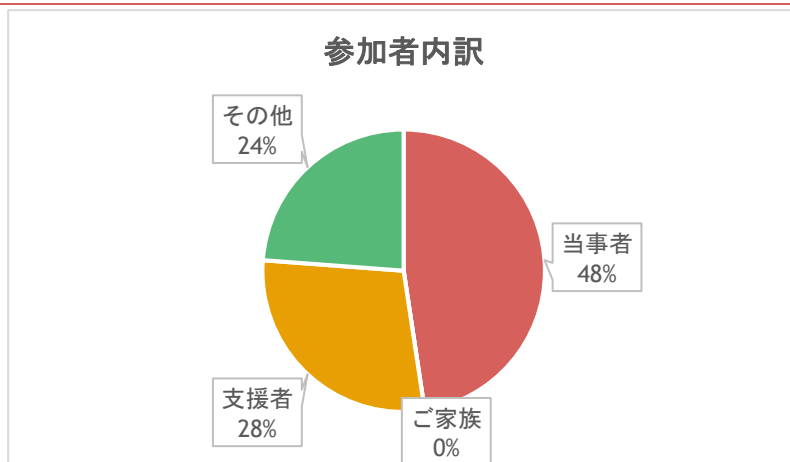
発達障がいのある方（18歳以上） ※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方など、どなたでも！

各回テーマ

開催日	テーマ
① 2017/4/22(土)	『身体と心をほぐして自分らしさで表現してみよう！』 ～よく聞いて声を出そう、個性的（ユニーク）な自己紹介、他～
② 2017/5/20(土)	『協同してコミュニケーションを築こう！』 ～アイウエオ作文、感情オーケストラ、他～
③ 2017/6/17(土)	『“演じること”を楽しんでみよう！』 ～自然な会話を作ってみよう、マンガを使って〇〇、他～

参加者数

開催日	当事者	ご家族	支援者	その他※	合計
① 2017/4/22(土)	2人	0人	1人	2人	5人
② 2017/5/20(土)	3人	0人	6人	1人	10人
③ 2017/6/17(土)	5人	0人	6人	3人	14人
合計（延べ人数）	10人	0人	13人	6人	29人
（実人数）	5人	0人	11人	5人	14人



※その他：会社員、学生。

◆居住地別◆

【当事者 5名中】 **刈谷市 3名**、豊明市 1名、名古屋市 1名

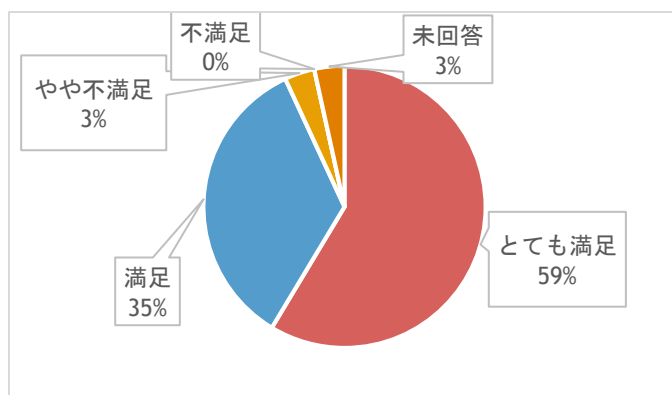
【支援者 11名中】 **刈谷市 5名**、安城市 3名、豊明市 1名、碧南市 1名、名古屋市 1名

【その他 5名中】 **刈谷市 2名**、安城市 1名、岡崎市 1名、碧南市 1名

参加者の声 ① (アンケートより)

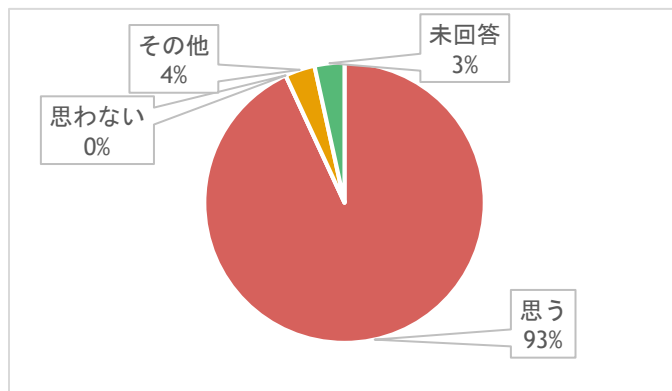
満足度

	開催日	とても満足	満足	やや不満足	不満足	未回答	合計
①	2017/4/22(土)	3人	1人	1人	0人	0人	5人
②	2017/5/20(土)	4人	5人	0人	0人	1人	10人
③	2017/6/17(土)	10人	4人	0人	0人	0人	14人
	合計	17人	10人	1人	0人	1人	29人



また参加したいと思いますか？

	開催日	思う	思わない	その他	※その他理由	未回答	合計
④	2017/4/22(土)	4人	0人	1人	(調子が良い時にまた参加したい)	0人	5人
⑤	2017/5/20(土)	9人	0人	0人		1人	10人
⑥	2017/6/17(土)	14人	0人	0人		0人	14人
	合計	27人	0人	1人		1人	29人



参加者の声 ②（アンケート・個別インタビューより抜粋）

- ・このワークショップ3回を通じて、自分にとって非常に充実したためになりました。（当事者）
- ・参加者が優しくて安心できた。効果はこれから感じるものではあるが、楽しくやればいいのかと思った。（当事者）
- ・勉強を難しくやるというよりは、レクリエーションのように楽しんでやるというのが意外だったが、返って記憶に残りやすいからいいと思った。（当事者）
- ・失敗をあまり怖がらなくなったように思います。（当事者）
- ・他の人の意見が自分にも当てはまる場所があって共感した。思い込みのメガネ、私もかけているなと思い、そのメガネを変えていくには、他の人との交流が必要なんだと思った。（当事者）
- ・普段は関わらない人たちと関われる。自分が思っているより、人って優しいんだなって最近思う。（当事者）
- ・最初に紹介された10個ぐらいの心得（他人の考えを尊重する、否定やアドバイスをしない・・・など）が参考になりました。（当事者）
- ・自分の中にはない多様性を認め、「そういう考え方もあるのか」と思うことが自分なりにできました。（当事者）
- ・今の状態では人との関わりを楽しむのは難しいですが、自由に休ませてもらったり、先に帰らせてもらっても丁寧に接して下さったので、申し訳なくも有難かったです。（当事者）
- ・最初は「居場所」を求めているので、初めてのときはイメージと違ってちょっと残念だった。でも（継続して参加し）今はワークショップの場がありがたい。体感できることがいい。「そういうことか！」という発見がある。訓練のできるところがほしいと思っていた。（当事者）
- ・円になってアイコンタクトやジェスチャーをしながら相手に伝えるゲームがよかった。仕事で翌日（アイコンタクトを）実践して、相手に受け取ってもらえたという実感を得ることができた。アイコンタクト苦手だけど、相手が目をしっかり見て話してくれた時、すごく嬉しかった。「アイコンタクトをもらって嬉しいんだ」と感じた。（当事者）
- ・1回目のワークショップは要領わからず難しかったが、2回目、3回目と慣れてきた。以前ではできないと思っていたことができて驚いている。（当事者）
- ・ロールプレイをやることで、自分の中に入りやすいです。（支援者）
- ・コミュニケーションは会話だと思っていたけど、いろいろなコミュニケーションのあり方について勉強になりました。（支援者）
- ・他の方に否定されない安全なところであれば、いつもと違った自分が出せると思いました。（支援者）
- ・コミュニケーションは話し手・受け手、お互いでつくれるものだとなんて再認識しました。（支援者）
- ・楽しかった！（参加者全体で多数あり）