

# 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2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。

中野 菜保子（なかの なおこ）

俳優・脚本家・演出家・企業モデル演劇  
製作ユニット（劇）上海自転車 代表  
日本劇作家協会会員  
日本演出者協会会員

大学在学中に劇団うりんこの創始者に出逢い  
師事。2001年に演劇製作ユニット旗揚げ。  
数々のCM出演、企業モデル、エッセイ執筆  
など活動は多岐にわたる。

### 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へ、コミュニケーションの【伝える】【受け取る】【共有する】の3つのテーマでのワークショップ、演劇のインプロ（即興劇）等の要素も取り入れた「セッション」やコミュニケーションに関する「ミニ講義」を行います。 ※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

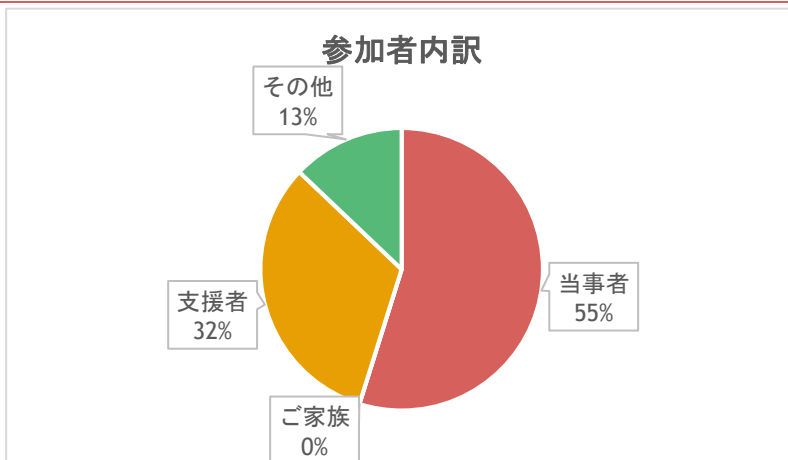
発達障がいのある方（18歳以上）※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方ならどなたでも！

## 各回テーマ

	開催日	テーマ
①	2017/7/15(土)	【伝える】～話す、表現する～
②	2017/8/19(土)	【受け取る】～見る聴く、感じる～
③	2017/9/16(土)	【共有する】～演じる～

## 参加者数

	開催日	当事者	ご家族	支援者	その他※	合計
①	2017/7/15(土)	4人	0人	4人	1人	9人
②	2017/8/19(土)	6人	0人	3人	1人	10人
③	2017/9/16(土)	7人	0人	3人	2人	12人
	合計（延べ人数）	17人	0人	10人	4人	31人
	（実人数）	8人	0人	5人	2人	15人



※その他：学生

### ◆居住地別◆

【当事者 8名中】 刈谷市 4名、知多市 2名、名古屋市 1名、西尾市 1名、碧南市 1名

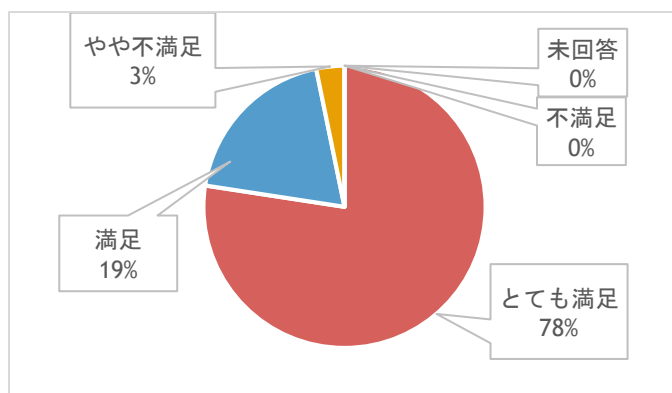
【支援者 5名中】 刈谷市 1名、安城市 2名、名古屋市 2名

【その他 2名中】 刈谷市 0名、安城市 1名、岡崎市 1名

## 参加者の声 ① (アンケートより)

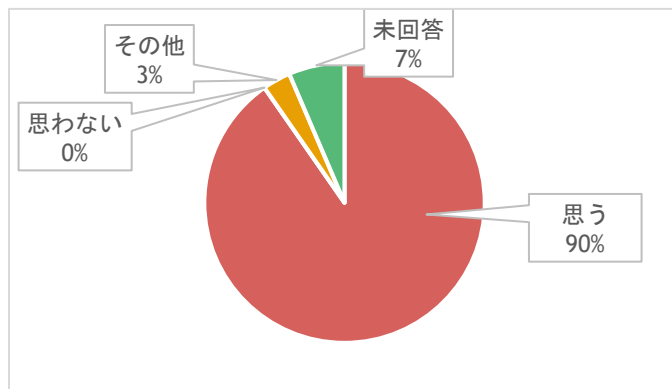
### 満足度

開催日	とても満足	満足	やや不満足	不満足	未回答	合計
①2017/7/15(土)	6人	3人	0人	0人	0人	9人
②2017/8/19(土)	7人	3人	0人	0人	0人	10人
③2017/9/16(土)	11人	0人	1人	0人	0人	12人
合計	24人	6人	1人	0人	0人	31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
①2017/7/15(土)	8人	0人	0人		1人	9人
②2017/8/19(土)	10人	0人	0人		0人	10人
③2017/9/16(土)	10人	0人	1人	(わからない)	1人	12人
合計	28人	0人	1人		2人	31人



## 参加者の声 ②（アンケート・個別インタビューより抜粋）

- ・自閉症スペクトラムという障害を持って、生き辛さを感じる事が多いです。コミュニケーションは、考え方や方法論を学ぶことがとても重要だとワークショップに参加する度に思います。コミュニケーションを学び、体験する場があってとてもいいです。（当事者）
- ・一度にいろんなことをしなきゃいけないと自分自身に求めていることに気付けた。（当事者）
- ・（コミュニケーションは）一人一人の個性や特徴をふまえながら、その時々にあった仕方であればいい、特別に気負う必要はないのだとわかった。（当事者）
- ・少人数ということもあり、一人一人の顔を見ながら時間を過ごせたのが良かった。（当事者）
- ・言葉や話を受け取る準備ができていない時に、無理に受け取ろうとすることや、受け取る準備のない相手に話しかけることが、人との関係をぎこちないものにしてしまうと気付くことができた。（当事者）
- ・今までは生き辛さを感じてきたけど、これからは障害を乗り越えてポジティブに生活しよう、と思えてきました。普段は単独行動する自分も、このワークショップ等、気付きの場を利用して、自分と相手とのコミュニケーションをブラッシュアップさせていこうと思います。今回の参加は5回目ですが、参加する度に私のコミュニケーションはブラッシュアップされていると実感しています。（当事者）
- ・ボールをまわすゲーム(セッション)が印象的でした。一つのことに集中して周りがみえなくなってしまう傾向が強いので、大小2つのボールを回すことがとてもいい訓練になったと感じました。（当事者）
- ・演劇で自分の明るさを出すことができ、良かったです。（当事者）
- ・何気なくしているしぐさが相手の心に与える影響を知ることができました。（当事者）
- ・ヒーローインタビュー(セッション名)の時、(事前にもらったアドバイスの)5W1Hを使って質問したら、すごく話しやすかったです。（当事者）
- ・自分の気持ちばかりで・・・とよく言われてしまう。自分でもそこから変われなかったけど、(今回のセッションを体験して)相手からどう見えるか伝わるかというテーマで少し考えることができそうな気がして嬉しかった。（当事者）
- ・(自分の状況に応じて)席を移動することができたので、安心して参加できました。（当事者 ※人の視線が苦手な方）
- ・ボールをまわすゲーム(セッション)、楽しく体験できました。日常のコミュニケーションにとっても生かせる大切な内容だと思いました。（支援者）
- ・多様な方々が楽しく参加されているのが素晴らしいと思いました。（支援者）
- ・自身のスキルアップのため、そして前回参加して楽しかったので、(1期に続き)参加しました。（支援者）
- ・コミュニケーションは、共感・あいづちが大切に送り手の方が安心することを学びました。（学生）
- ・楽しかった！（参加者全体で多数あり）