

# 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3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

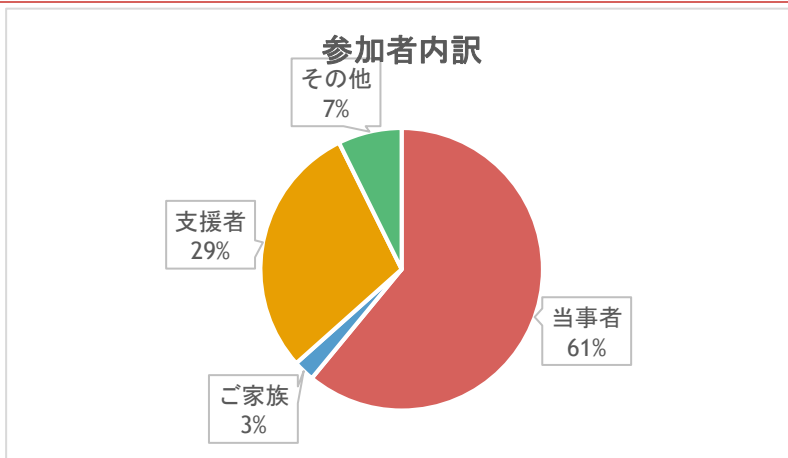
発達障がいのある方（18歳以上）※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方ならどなたでも！

## 各回テーマ

|   | 開催日           | テーマ              |
|---|---------------|------------------|
| ① | 2017/10/21(土) | 【伝える】～話す、表現する～   |
| ② | 2017/11/18(土) | 【受け取る】～見る聴く、感じる～ |
| ③ | 2017/12/16(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 | 2017/10/21(土) | 5人  | 0人  | 3人  | 0人   | 8人  |
| ② | 2017/11/18(土) | 11人 | 0人  | 5人  | 1人   | 17人 |
| ③ | 2017/12/16(土) | 9人  | 1人  | 4人  | 2人   | 16人 |
|   | 合計(延べ人数)      | 25人 | 1人  | 12人 | 3人   | 41人 |
|   | (実人数)         | 14人 | 1人  | 6人  | 2人   | 23人 |



※その他：学生

### ◆居住地別◆

【当事者 14名中】 **刈谷市 3名**、安城市 3名、知立市 2名、高浜市 1名、知多郡 1名、豊明市 1名、名古屋市 1名、碧南市 1名、みよし市 1名

【ご家族 1名中】 **刈谷市 0名**、知立市 1名

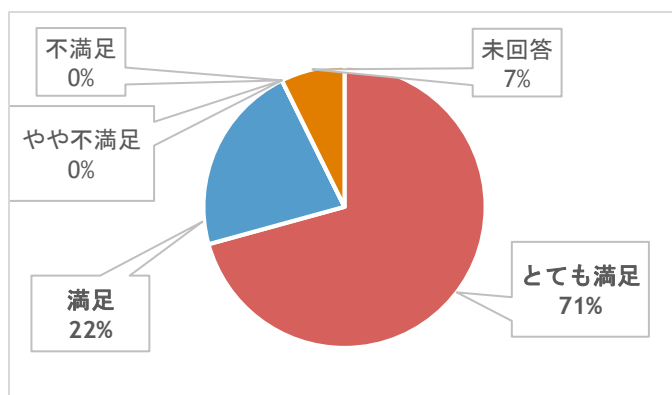
【支援者 6名中】 **刈谷市 1名**、安城市 2名、名古屋市 1名、高浜市 1名、東京都 1名

【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)

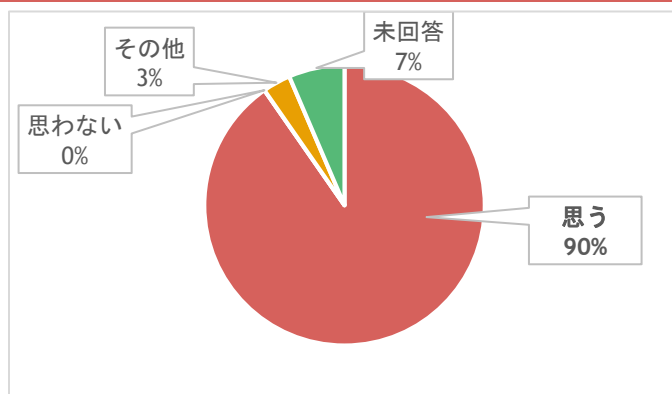
### 満足度

|   | 開催日            | とても満足 | 満足 | やや不満足 | 不満足 | 未回答 | 合計  |
|---|----------------|-------|----|-------|-----|-----|-----|
| ④ | 2017/10/21 (土) | 7人    | 1人 | 0人    | 0人  | 0人  | 8人  |
| ⑤ | 2017/11/18 (土) | 13人   | 3人 | 0人    | 0人  | 1人  | 17人 |
| ⑥ | 2017/12/16 (土) | 9人    | 5人 | 0人    | 0人  | 2人  | 16人 |
|   | 合計             | 29人   | 9人 | 0人    | 0人  | 3人  | 41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  |
|---|----------------|-----|------|-----|-------------------------------|-----|-----|
| ⑦ | 2017/10/21 (土) | 7人  | 0人   | 1人  |                               | 0人  | 8人  |
| ⑧ | 2017/11/18 (土) | 13人 | 0人   | 3人  | (気分で・まだわからない・続けて成果があるのか会社と相談) | 1人  | 17人 |
| ⑨ | 2017/12/16 (土) | 13人 | 0人   | 1人  |                               | 2人  | 16人 |
|   | 合計             | 33人 | 0人   | 5人  |                               | 3人  | 41人 |



## 参加者の声 ②（アンケート・個別インタビューより抜粋）

- ・人と話しているときにどんどんガチガチになって、話もう止めようとしてしまっていたけど、体のリラックスの方法と、話したい人を意識していくということが大切だということがわかりました。実践したら違ってきそうで前向きになれました。（当事者）
- ・自分は自閉スペクトラム症だけど、このようなワークショップをすることによって気づきが大いに得られました。ネガティブな表現も、ポジティブに変えられてとても良かったです。（当事者）
- ・人の話を聞くことがどういうことかを改めて考えることができた。「ただただ相手の話集中すること」できるようにするには何ができるか、これから考えてみたいと思いました。（当事者）
- ・他の方もそれぞれにいろんな悩み、生き辛さがあるのだとわかりました。（当事者）
- ・失敗を恐れずに、ありのままの自分をぶつけられよと思いました。（当事者）
- ・コミュニケーションができない理由はこれなんだなあと気付くことができました。（当事者）
- ・自分ではなく、相手に集中すると、楽に輪に入ることができた。いつもうまくいかないときは一人でどうしていいかわからなくなる。自分は置いておいて、相手を見る、集中する。（当事者）
- ・はじめは知らない人もいたのでガードしてしまいましたが、失敗してもいいところだと言われ、リラックスして参加できた。（当事者）
- ・他の人の話を聞いて、自分にも当てはまることがあった。他の人の意見に共感できた。（当事者）
- ・復職に当たり、ワークショップを生かして、自分の特性を生かしたコミュニケーションを図ろうと思います。（当事者）
- ・ワークショップは今日で8回目ですが、とても参考になり、社会生活に役立てると思います。（当事者）
- ・うまくやろうとかではなく、会話する人に集中して、とにかく聞こうと思った。いつもゴチャゴチャ考えてしまい、素っ気なかったり、人事のよう・・・と言われてしまう。がんばって相手に集中してみようと思う。うまく話せなくても悪いイメージにはならないので、きっと今より良くなりそうだから。（当事者）
- ・苦手なワークで絶対できないと思っていたけれども、それなりにできて、そんなに不安に思わなくてもいいのだと感じました。（当事者）
- ・学校でも、前に出ても、失敗してもいいので何事もチャレンジしようと少し思えました。（当事者）
- ・みなさん笑顔で楽しくやっていたので、私も楽しくやれました。（当事者）
- ・体も動かして楽しかったです。（当事者）
- ・障がいがあっても、経験で補えば良いと思いました。（当事者）
- ・みんなそれぞれいい味を出しているなと思いました。（当事者）
- ・すぐ使えそうなテクニックやコツのようなものから実践まで、楽しかった。（当事者）
- ・ポジティブに言い換える練習を、もっと身近に簡単に伝えられる方法を考えていきたいなと思います。（支援者）
- ・声を届けたい相手や距離を意識して呼びかけるワーク、ピンポイントに届けられるということに驚きました。（支援者）
- ・発達障がい者に対する有効プログラムの開発目的・模索のため、参加しました。「ミラーリング」、伝えることの難しさをわかりやすく表現できたと思います。（支援者 ※東京都より）
- ・「連想ゲーム」が印象的でした。ゲームをするには“相手に興味を持つ”必要がある。（学生）