

この事業は、2018 年度日本郵便の年賀寄附金の助成を受けて実施しました。

# 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

## 2018 年度【第 1 期】 概要まとめ

○第 1 期：平成 30 年 4～7 月

第 2 期：平成 30 年 8～11 月

第 3 期：平成 30 年 12～31 年 3 月



### ファシリテーター（進行役）情報

#### ファシリテーター

#### 所属など

坂口 伊久磨  
(さかぐち いくま)

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

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

#### 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。

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（目的・内容）

刈谷市やその近郊で働いていて、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）を抱えている方が、職場など日常でのコミュニケーションに対する生き辛さ（苦手意識、経験不足）を軽減し、心身ともに健康に働き続けられることを目的としています。また、コミュニケーションに対する生き辛さ（苦手意識、経験不足）を要因とした退職や休職など、働き続けることができない状況になることを未然に防ぐことも目的としています。

「安易に批判やアドバイスされず、ありのままの自分を表現しても受け入れてもらえる場」をベースに、4 つのテーマ（次ページ参照）を 1 セットにした連続ワークショップを行います。私たちは、コミュニケーションにまず大切なものは、コツやテクニックではなく「正しい理解」「場数」「楽しい成功体験」だと考えています。このワークショップでは、安心できる場で自分らしさを大切に、他者、社会との「コミュニケーション」をゲーム等を通して楽しく試し、「場数」や「成功体験」に、コミュニケーションに関する「ミニ講義」でコミュニケーションについての正しい理解に繋がります。

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

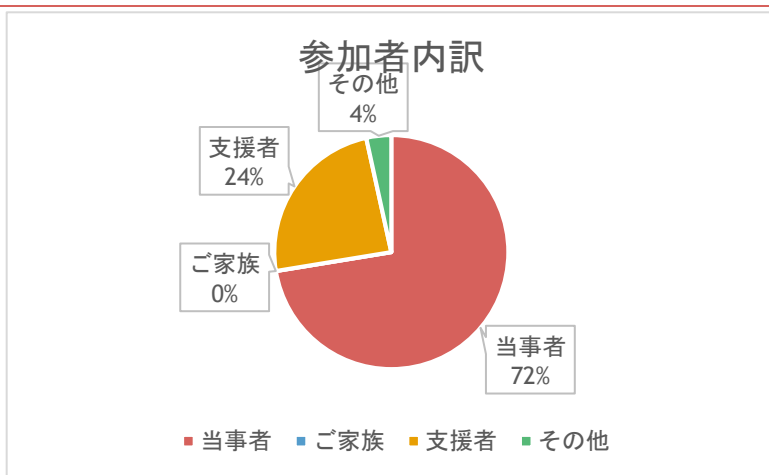
発達障がいのある方（18歳以上）※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方ならどなたでも！

## 各回テーマ

	開催日	テーマ
①	2018/4/21(土)	【自己理解】 "自分らしさ"を体感しよう
②	2018/5/19(土)	【他者理解】 "みんな違って大変だ！?"多様性を楽しもう
③	2018/6/16(土)	【共有】 "シアターゲーム"で会話を楽しんでみよう
④	2018/7/21(土)	【フィードバック】 "現実への橋渡し"互いの経験を共有し、自分の目標を立ててみよう

## 参加者数

	開催日	当事者	ご家族	支援者	その他	合計
①	2018/4/21(土)	5人	0人	2人	0人	7人
②	2018/5/19(土)	4人	0人	2人	0人	6人
③	2018/6/16(土)	6人	0人	2人	1人※	9人
④	2018/7/21(土)	6人	0人	1人	0人	7人
	合計（延べ人数）	21人	0人	7人	1人	29人
	（実人数）	13人	0人	2人	1人	16人



その他※：関心のある方 1名

## ◆居住地別◆

【当事者 12名中】 **刈谷市 3名**、岡崎市 2名、豊川市 2名、高浜市 1名、知多郡 1名、津島市 1名、  
豊明市 1名、西尾市 1名

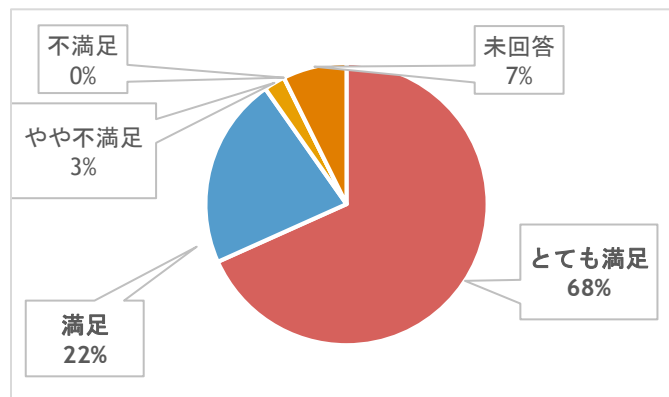
【支援者 2名中】 **刈谷市 0名**、豊川市 1名、名古屋市 1名

【その他 2名中】 **刈谷市 0名**、安城市 1名、名古屋市 1名

## 参加者の声 ① (アンケートより)

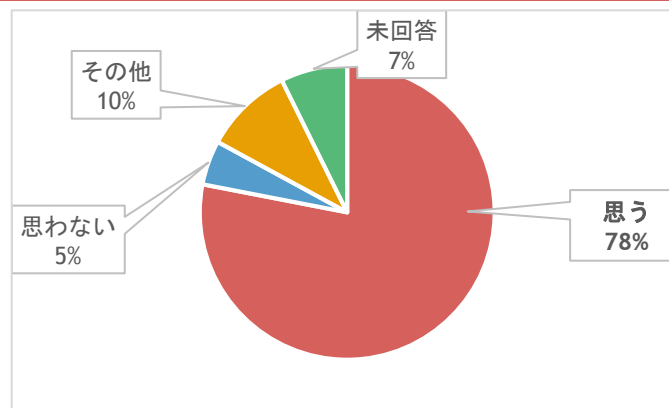
### 満足度

	開催日	とても満足	満足	やや不満足	不満足	未回答	合計
①	2018/4/21(土)	5人	2人	0人	0人	0人	7人
②	2018/5/19(土)	3人	2人	1人	0人	0人	6人
③	2018/6/16(土)	8人	0人	0人	0人	1人	9人
④	2018/7/21(土)	2人	5人	0人	0人	0人	7人
	<b>合計</b>	<b>18人</b>	<b>9人</b>	<b>1人</b>	<b>0人</b>	<b>1人</b>	<b>29人</b>



### 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
①	2018/4/21(土)	7人	0人	0人		0人	7人
②	2018/5/19(土)	5人	0人	1人	場合により数回考えています	0人	6人
③	2018/6/16(土)	8人	0人	0人		1人	9人
④	2018/7/21(土)	7人	0人	0人		0人	7人
	<b>合計</b>	<b>27人</b>	<b>0人</b>	<b>1人</b>		<b>1人</b>	<b>29人</b>



## 参加者の声 ②（アンケートより抜粋）

- ・自分で気付かなかった良い面を他の人と話すことで学べた。他の人の意見や考え方に触れることで気付く面も多くあって楽しかったし勉強になった。今後に活かしていきたい。（当事者）
  - ・もう少し相手の気持ちに目を向けてみようと思った。（当事者）
  - ・自分の自分に対するイメージと周りの自分に対するイメージが違っていることが多いと「私アンケート」でわかりました。（当事者）
  - ・コミュニケーションの場数を踏むことは大事だと思います。（当事者）
  - ・同じ悩みを持つ人と交流することは、勇気をもらえることあると思いました。（当事者）
  - ・コミュニケーションの苦手意識について、「できた」という経験が苦手を克服する方法だと思います。（当事者）
  - ・マイナスに思い過ぎたり、相手のことをどうせ嫌がっていると思い始めると黙ってしまうけど、結局「相手を思い考えている」という面もあると気付いたので、これからはネガティブになりそうになったらこれを思い出して話をして、分かち合う方向へ向きたい。（当事者）
  - ・（リフレーミングというセッションで）相手にかける言葉を自分にもすればいいんだと思った。同じ悩みでも、人に言える言葉を自分に向けては思えなくて“他者目線”は良いなと思いました。（当事者）
  - ・グループトークは本当に苦手だなとつくづく思いました。回数を重ねて発言テクニックがつくようになりたいと思いました。（当事者）
  - ・自分の場合、1回の発話で完璧に理解してもらおうとっていて、その1回の発話で全てを説明しようとするから、文章を組み立てるのに苦労していると気付いた。※「伝えることが当たり前じゃない」という言葉から（当事者）
  - ・他の人の意見をきくと、へえ〜そういう考え方もあるんだなあと気付かされる。（当事者）
  - ・人の話をきくより自分のことばかり考えてしまい、会話に集中できないので、会話に気持ちを入れることの大切さがわかりました。（当事者）
  - ・ストレッチで緊張がほぐせるので、仕事行く前とか終わった後にやりたい。（当事者）
  - ・いい気分転換になりました。（当事者）
  - ・緊張するし、相手にどう思われているか気になってしまって人と話をするのは苦手です。でも、それでも話をするのは好きだし、自分の意見を言うのも好きだと感じました。そして自分の意見や気持ちを相手が受け止めてくれた時、すごく嬉しいと感じました。（当事者）
  - ・普段の会話では話す内容を組み立てるのに精一杯（シングルフォーカス）だから、声の大きさ、スピードのコントロールはやれる余裕がないので自分の会話は抑揚がないんだと気付きました。（当事者）
  - ・自分の認知と他の人から見た感じと違う部分があるのがわかり、そこまで深く考えなくてもよい出来事だったりするのかと思った。（当事者）
  - ・他の人の悩みを聴けたことがとても参考になった。（当事者）
  - ・自分では長所だと思っていないことでも、他の人から見ると良いところなんだと気付かされた。（当事者）
  - ・回復しているように感じる。（当事者）※6回目参加
  - ・1つの困ってることでも、見方が違うといところもあって、なんだか嬉しいのと力もらったので元気になれた。他の人の困っていることもいい話になって、なんだかよかった。（当事者）
  - ・初めての参加で難しいことが多かったが、普段なかなかやれないことができて良かった。やさしい意見ばかりで安心した。（当事者）
- 
- ・毎回ワークショップで頭の中がパンパンになってしまい、すぐに感想が出てこない状態ですが、日が経つごとに自分の生活に結びついたり、ふと考えたり（思いついたり）しながら、自分にプラスになっています。目標を立て、明文化したことは、自分にとってさらにプラスになるような気がします。（支援者）
  - ・グループで話すことによって、身近に感じると共に、考え方や受取り方の違いに新たな気付きがあって良かった。（支援者）
  - ・他者理解、傾聴スキルなど向上したいと思いつながりながらもなかなかできませんが、ここで他の方のお話や意見、感じ方の違いは自分を振り返るとても良い機会と時間になっています。（支援者）
  - ・自分が苦手だと感じていたことを改めて実感して、改善したいと強く思えました。（関心のある人）
  - ・グループトークは、他の方の意見が聞けて安心感があるので、またやりたいです。（学生）