

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。

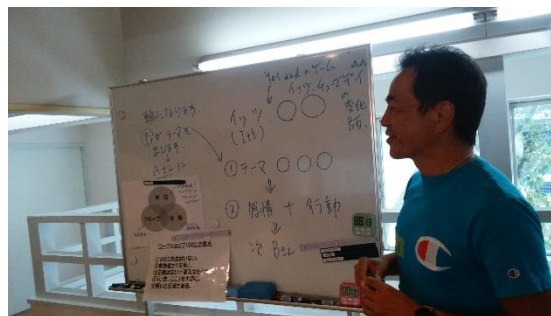
コミュニケーションを楽しく試す初心者向けワークショップ

2018 年度【第 2 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

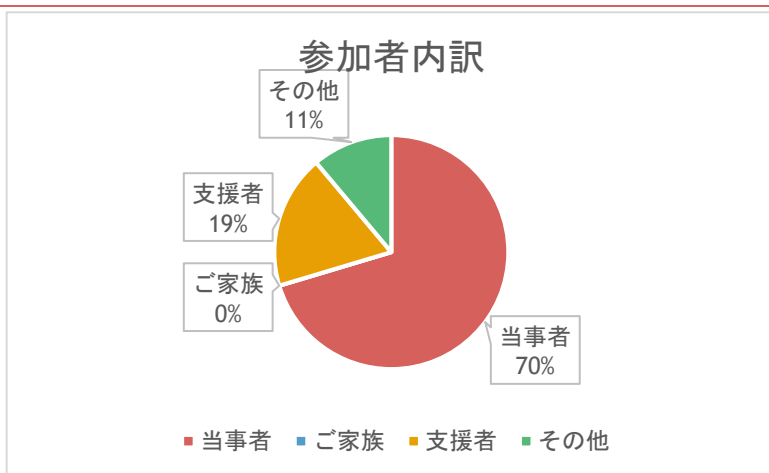
発達障がいのある方（18歳以上）※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方ならどなたでも！

各回テーマ

| 開催日 | テーマ |
|-----------------|---|
| ① 2018/8/18(土) | 【自己理解】 "自分らしさ"を体感しよう |
| ② 2018/9/15(土) | 【他者理解】 "みんな違って大変だ！?"多様性を楽しもう |
| ③ 2018/10/20(土) | 【共有】 "シアターゲーム"で会話を楽しんでみよう |
| ④ 2018/11/17(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 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ⑤ 2018/8/18(土) | 4人 | 0人 | 1人 | 1人※ | 6人 |
| ⑥ 2018/9/15(土) | 8人 | 0人 | 1人 | 2人※ | 11人 |
| ⑦ 2018/10/20(土) | 4人 | 0人 | 2人 | 1人※ | 7人 |
| ⑧ 2018/11/17(土) | 3人 | 0人 | 1人 | 0人 | 4人 |
| 合計（延べ人数） | 19人 | 0人 | 5人 | 4人 | 28人 |
| （実人数） | 11人 | 0人 | 2人 | 3人 | 16人 |



その他※：発達障がいではないが、コミュニケーションに悩む方

◆居住地別◆

【当事者 11名中】 **刈谷市 3名**、一宮市 1名、岡崎市 1名、豊川市 1名、知多郡 1名、知立市 1名、名古屋市 1名、碧南市 1名、長野県伊那市 1名

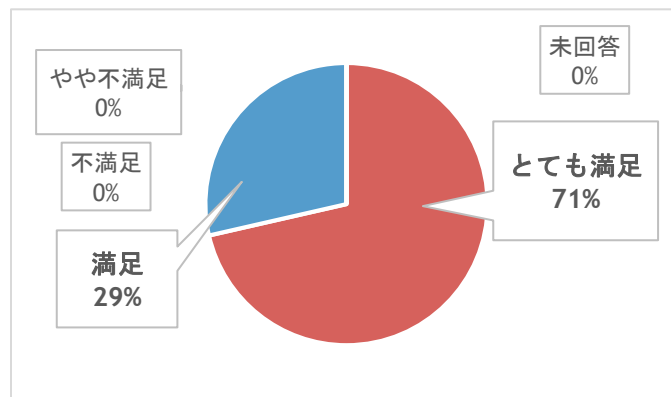
【支援者 2名中】 **刈谷市 0名**、名古屋市 2名

【その他 3名中】 **刈谷市 0名**、豊明市 1名、豊川市 1名、名古屋市 1名

参加者の声 ① (アンケートより)

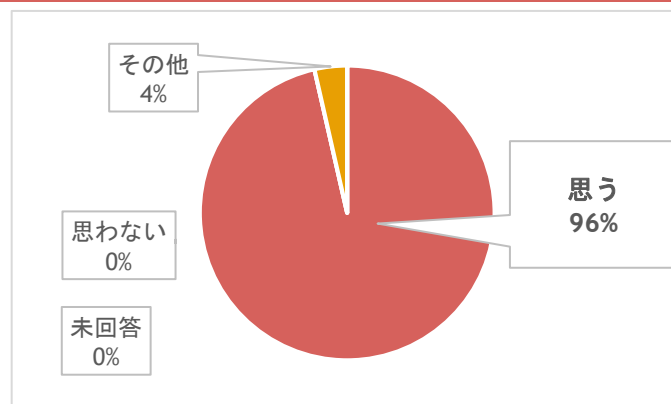
満足度

| | 開催日 | とても満足 | 満足 | やや不満足 | 不満足 | 未回答 | 合計 |
|---|---------------|-------|----|-------|-----|-----|-----|
| ⑨ | 2018/8/18(土) | 4人 | 2人 | 0人 | 0人 | 0人 | 6人 |
| ⑩ | 2018/9/15(土) | 8人 | 3人 | 0人 | 0人 | 0人 | 11人 |
| ⑪ | 2018/10/20(土) | 5人 | 2人 | 0人 | 0人 | 0人 | 7人 |
| ⑫ | 2018/11/17(土) | 3人 | 1人 | 0人 | 0人 | 0人 | 4人 |
| | 合計 | 20人 | 8人 | 0人 | 0人 | 0人 | 28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 |
|---|---------------|-----|------|-----|------------------------|-----|-----|
| ⑬ | 2018/8/18(土) | 6人 | 0人 | 0人 | | 0人 | 6人 |
| ⑭ | 2018/9/15(土) | 10人 | 0人 | 1人 | 職員を連れてきたい (発達障がいの方) | 0人 | 11人 |
| ⑮ | 2018/10/20(土) | 7人 | 0人 | 0人 | | 0人 | 7人 |
| ⑯ | 2018/11/17(土) | 4人 | 0人 | 0人 | | 0人 | 4人 |
| | 合計 | 27人 | 0人 | 1人 | | 0人 | 28人 |



参加者の声 ②（アンケートより抜粋）

- ・普段気づいていない自分がわかりました。（当事者）
- ・苦しいのは自分だけではないことがわかりました。というか、あまり自分が自分の障がいのことを深刻にとらえていなかったもので、大変勉強になりました。（当事者）
- ・人の数だけ、考え方や違いがあると改めて気づいた。自分の考え方やお互いの「違い」も尊重したいと思った。障がい名も大事なことだけど、その人の「人となり」も大事にしたいと思った。違う障がいの人とも話せて、改めて、お互いに違うのだ、と良い意味で認識した。「正解はありません」という言葉に勇気もらっています。「違うことは悪いことではない」ということに、救われています。（その他※発達障がいではないが、コミュニケーションに悩む方）
- ・自分自身のことをカミングアウトできた。みなさんだまって聞いて下さって安心しました。もう少し全員の方とお話したかったです。（当事者）
- ・価値観は実にたくさんあると気づかされました。（当事者）
- ・ワークショップで完璧に話せなかったな、上手に返答できなかったなと思っても、他人はそれほど気にしてないだろうから気にしないようになれるといいなと思いました。他の人も似たような悩みで悩んでいて、みんな悩むのだなと思えた。他の人の目標、見習いたいものがたくさんあった。（当事者）
- ・やることを無理したり、「ハキハキしゃべりなさい」と言われたりして自分はダメなのかなと思っていたんですけど、自分はそのままでいいんだと思うようになった。（当事者）
- ・このような活動は継続して欲しいです。そのうち手伝いたいと言い出すかもしれません。（その他※発達障がいではないが、コミュニケーションに悩む方）
- ・一緒に話をしていて、相手や自分は考えは違っていてもいいんだと思います。自分からしゃべるスキルもできましたから、これからも続けていきたいと思います。（当事者）
- ・支援者としてという立場だけでなく、一個人としての学びも多く、いつも勉強になります。（支援者）
- ・今月は初めてみえた方が面白いというか、さまざまな意見が出て勉強になりました。また、いつもいるメンバーがいるとなんとなく嬉しいです。（当事者）
- ・「安心」できる場づくりが「オープン」に人々をさせるために大切であることが改めて感じることができました。共有することで、相手の価値観に触れ、心の距離が近づけるように思いました。（当事者）
- ・同じような悩みをもっている人たちの話を聞いて、学びになったり励みになった。（当事者）
- ・人の価値観はちょっと聞くのがおもしろい。（その他※発達障がいではないが、コミュニケーションに悩む方）
- ・まず大きな声を出すことはストレス発散にもなると思いました。演じるということではいろいろな人のことを考えることになると思いましたが、やったことはないのですが、演劇は興味があって楽しかったです。（当事者）
- ・演じることも奥が深いなあと思いました。（当事者）
- ・自分のことを勇気を持って話せたことは良かったと思います。人に頼ることの必要さ、を知った。人の意見って素晴らしい！！（当事者）
- ・自分はあまり行動しない方だと思うので、もう少し積極的に行動できるようになりたい。自分だけでは考えつかないような意見ができたのでとても良い体験ができたと思う。（当事者）
- ・寛容な人が多く、非常にやりやすかった。（その他※発達障がいではないが、コミュニケーションに悩む方）
- ・今回も楽しめました。笑いました。（当事者）
- ・発達障がいの方の捉え方を聞いて、「そうだったのか」と思うことがありました。聞いてみないとわからないものだ改めて時間しました。（支援者）