

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 3 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

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 (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

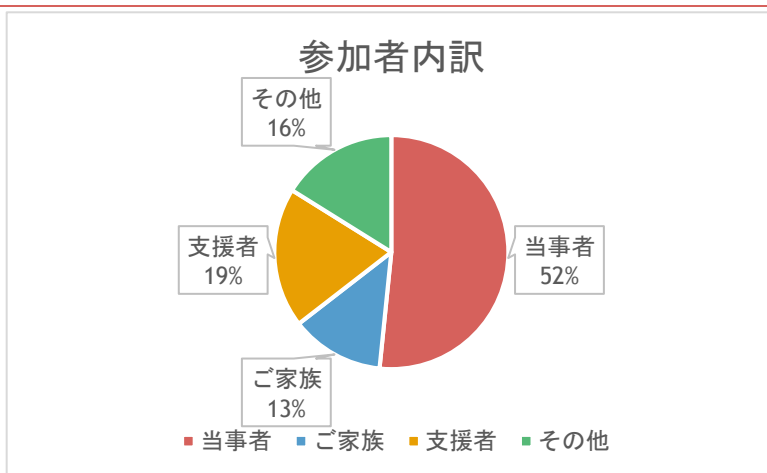
発達障がいのある方（18歳以上）※以下“当事者”と表記、ご家族、支援者、その他関心のある方ならどなたでも！

各回テーマ

開催日	テーマ
① 2018/12/15(土)	【自己理解】 "自分らしさ"を体感しよう
② 2019/1/19(土)	【他者理解】 "みんな違って大変だ！?"多様性を楽しもう
③ 2019/2/16(土)	【共有】 "シアターゲーム"で会話を楽しんでみよう
④ 2019/3/16(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 2018/12/15(土)	4人	1人	1人	3人※	9人
⑥ 2019/1/19(土)	4人	1人	1人	1人※	7人
⑦ 2019/2/16(土)	3人	1人	3人	0人	7人
⑧ 2019/3/16(土)	5人	1人	1人	1人※	8人
合計（延べ人数）	16人	4人	6人	5人	31人
（実人数）	9人	1人	3人	4人	17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 9名中】 刈谷市 4名、大府市 1名、岡崎市 1名、知多郡 1名、碧南市 1名、西尾市 1名

【ご家族 1名中】 刈谷市 1名

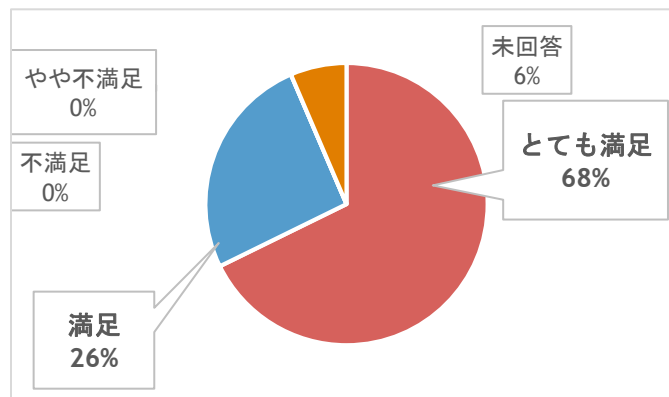
【支援者 3名中】 刈谷市 1名、名古屋市 2名

【その他 4名中】 刈谷市 0名、安城市 2名、岡崎市 1名、豊明市 1名

参加者の声 ① (アンケートより)

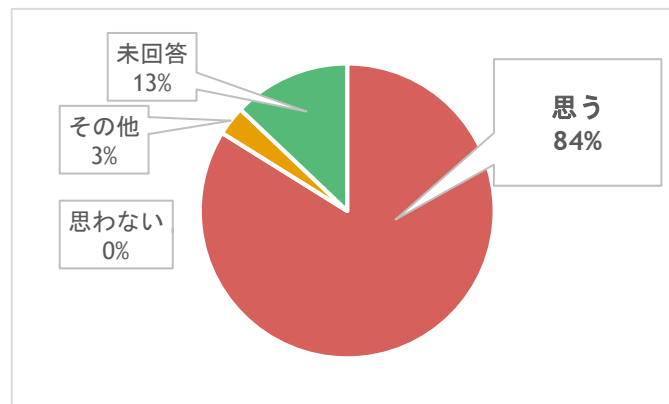
満足度

	開催日	とても満足	満足	やや不満足	不満足	未回答	合計
⑨	2018/12/15(土)	6人	2人	0人	0人	1人	9人
⑩	2019/1/19(土)	4人	3人	0人	0人	0人	7人
⑪	2019/2/16(土)	7人	0人	0人	0人	0人	7人
⑫	2019/3/16(土)	4人	3人	0人	0人	1人	8人
	合計	21人	8人	0人	0人	2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
⑬	2018/12/15(土)	7人	0人	0人		2人	9人
⑭	2019/1/19(土)	7人	0人	0人		0人	7人
⑮	2019/2/16(土)	7人	0人	0人		0人	7人
⑯	2019/3/16(土)	5人	0人	1人	ちょっと考えてみようと思う	2人	8人
	合計	26人	0人	1人		4人	31人



参加者の声 ②（アンケートより抜粋）

- ・すぐにオドオドしたり、イライラしたりするけど、ここにくると落ち着いて人とコミュニケーションとれるから嬉しい。外では受け入れてもらえないとか、どう思ってるのか気になってそれがストレスイライラにつながるので、ちょっとそう思わないように変えてプラスに考えてやってみようと思う。（当事者）
- ・雑談などが、うまくできない。せめて、人の話はちゃんと聞こうと思った。「自分らしさ」がまだよくわからないけど、「ちがう」ことは悪いことではないと改めて思った。（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）
- ・自分の性格や考えを見つめ直す良い機会になった。いろいろな方の意見を聞くことができる良い機会になった。（ご家族）
- ・（1カ月の目標設定について）みんなも一緒なのでがんばろうと思える。ここに来ると、いつの間にか自分のことを話すことが多くなり、それと同じように人の話しも聞けるので、コミュニケーション苦手な者にとっては、半年分、1年分のコミュニケーションが、しかも楽しくとれるので嬉しいです。ありがとうございます。（当事者）
- ・グループでみなさんの考えを聞けることで参考になることが多い。（当事者）
- ・自分らしさと伝わりやすさとどちらが大切か、いつも上手に話そう、どう伝えたらわかるかなと話のわかりやすさを考えてばかりだったけど、この場で自分らしさが大切だとわかったので、これからは自分らしく表現していこうと思います。（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）
- ・いろいろな意見や考え方がるので、とても参考になりました。（ご家族）
- ・本心を書いてもいいし、本心が聞けるので楽しい時間です。（当事者）
- ・自分は人と話すのが苦手、という意識が強く、会話になるのかな・・・とっていましたが、想像していたよりもどらず普通に話せていたので、気持ちが楽になりました。（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）
- ・（お芝居のセッションについて）いつもの自分と違う自分になれる。自分がしたお芝居をビデオで撮って、それを見ると新たな発見があるかと思いました。僕は制限のある中で自由にやるのが好きだと思いました。（当事者）
- ・みんなで考えた方、話し合った方がおもしろい。（当事者）
- ・芝居をすることで相手の気持ちを理解できました。ストレスがたまらなくなってきました。相手の気持ちを理解できるようになってきました。（ご家族）
- ・緊張したけど、今回は前回よりもハキハキ話すことが出来て良かったです。（当事者）
- ・シナリオに出てくる人物についてみんなで意見を言い合うことで、見方に深みが出ました。声に出して演じてみることで、その楽しさに気づけました。（支援者）
- ・グループで意見交換をすることで、互いの考え方がわかり、自身の理解も深まりました。（支援者）
- ・4回目になりますが、参加前に比べて少しずつではありますが、相手のことが理解でき、コミュニケーションが少しではありますが、うまくなってきた気がします。（ご家族）
- ・人前で話すのが苦手な私ですが、こういうコミュニケーションの活動の場をもうけてもらえて嬉しいです。（当事者）
- ・（当事者）
- ・もともと緊張感が強くてなかなか楽しめないたちですが、今日は楽しめました。（支援者）
- ・他の人の考えを聴いて、そういう考え方もあるのかあー、と思いました。認知行動療法（他の方の体験談）を通して、社会に出て働くってすごい大変なことなんだなあ、自分も働いているけど改めて思いました。今、自分がいる職場の周りの人たちは、良い人が多いんだなあと思いました。（当事者）
- ・マインドフルネス呼吸がリラックスできて良かった。（当事者）
- ・体験談から認知行動療法のふりかえりの仕方がわかり、参考になりました。（ご家族）