

# デイケア便り

2020年度 第1号 (web版)

寒い冬が終わり春になりました。COVID-19 が発症し世界中で大流行しております。三寒四温の日々が続いておりますので、みなさん体調に気を付けて下さい。

## 職業体験

1月末に株式会社Hに職業体験に行きました。

株式会社Hは飲料水の運送系の会社で商品の運搬作業がメインの会社でした。倉庫に積まれている商品の数の確認とトラックまで商品を運ぶ作業をしました。

商品の残品の個数確認は、計算が早いという自分の長所を活かして早く作業をすることができました。次に注意した事は隙間時間をどう活用するかでした。隙間時間は掃除などにあてました。「そこまでやらなくてもいいよ。」と言われる程、しっかり行ったので社員から褒められました。

また、大変だった事は倉庫内に配置された商品の種類を覚える事でした。

覚えてないとスムーズに行う事ができない作業のため、メモをとるなどの対処をしました。

このように職業体験は初めての事で緊張する事もたくさんありましたが、無事に終える事ができました。仕事をする上での体力に加え、障害に対しての困難を乗り越える一工夫が必要であると感じました。



## 就職して…

就職してからそろそろ2年が経ちます。週5日 総務に関わる仕事をしています

デイケアのプログラムで役に立ったのは就労準備プログラムとコミュニケーションズの麻雀です。就職活動に関わるプログラムと一緒に同じ目標をもって頑張る仲間がいることで、モチベーションを維持することや、自分自身を受け入れること、他者へ敬意をもつ事の大切さを学びました。プログラムの内容は基礎的なところから振り返ることができ自分自身の躓きに気が付いたりしました。またコミュニケーションズの麻雀では気持ちの切り替えや同時処理を、ゲームを通じて自分自身の力へと変えていきました。

現在、仕事を進めていて、行き詰った時、自分の通ってきた道を振り返ることに役立っています。麻雀は息抜きに役立っています。

最後になりましたが、私を支えて下さったデイケアのスタッフさんや仲間たちへ感謝の言葉を送りたいです。

ありがとうございましたこれからもよろしく願いいたします。H・Y



## 就職情報コーナーの紹介

烏山病院のデイケアの大階段を上がって右側に、就職情報コーナーがあります。就職情報コーナーでは東京都内にある職場の情報がまとめられています。

主な紹介内容としては就労移行支援事業所や社会資源についての情報です。

スタッフや委員会のメンバーが就労についての最新情報を常に更新しております。

読書スペースとも併用しており快適で静かな環境作りを行っておりますので、音に敏感な方でも安心してご利用できます。

世田谷区以外の就職先情報も冊子にまとめてあるので、烏山から遠い地域からデイケアに参加している方でもチェック可能となっております。

就労の事をよく知っているスタッフが常時勤務しているので、分からない事があつたらすぐに質問できます。



## ASDグループって、何？

今回は、私が当院で参加しているASDグループについてご紹介したいと思います。

当院で、ASD（自閉スペクトラム症）と診断を受けた方が利用でき、現在は利用者10名とスタッフ3名の計13名で毎週木曜日の午前中に活動しています。

プログラムの期間は約半年間で、コミュニケーションについてや、自立支援医療を始めと



した社会資源について等、様々な知識や生活スキルを学ぶことが出来ます。特に印象に残ったのが、「リフレーミング」を行う回で、フレームを付け替える、物事の捉え方を変えるという意味から、短所を長所に変換するという事を学びました。そう考えると、自分の長所はとて多いなと感じました。このグループは、メンバー同士とても仲が良く、スタッフの方々の厚いフォローもあり、毎週活発な意見交換がなされています。その為、とても楽しく勉強させて頂いております。少しでも興味のある方は、ご参加されてみてはいかがでしょうか。

※この記事は病院広報誌「あおぞら」に掲載されたものを改編しました。

# みんなのつぶやきコーナー

デイケアの1Fにはみんなのつぶやきコーナーがあります。

みんなのつぶやきコーナーでは自分の幸せや息抜きの事をメモに記し、リスト化しています。

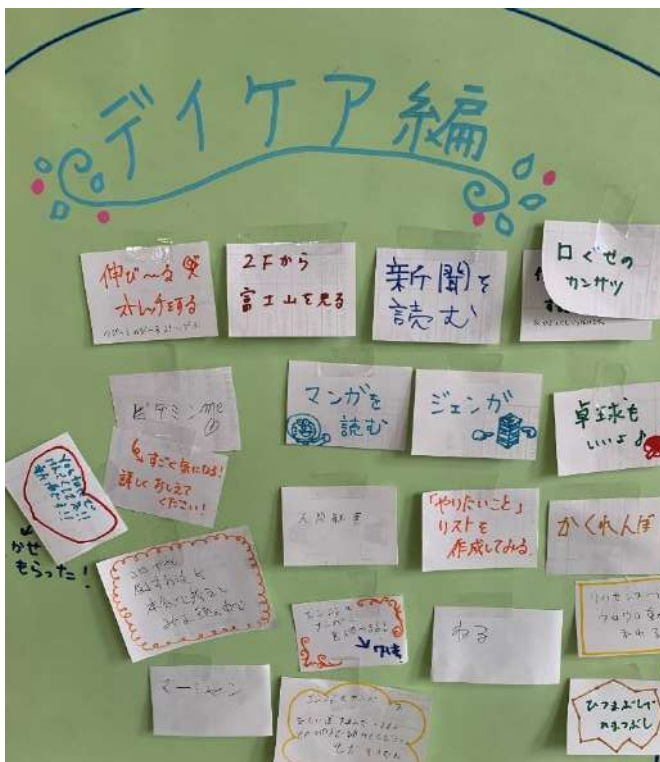
ホワイトボード内は癒しのコメントで覆い尽くされました。



テーマ：何していることが幸せ？

- ・デイケアのみんなが笑っている
- ・チョコレートを食べている時
- ・このカード(みんなのつぶやき)を見ている時
- ・やせた時
- ・料理がうまく出来た時
- ・いつもいつまでも…

ほっこりしますね^^



テーマ：楽しいひまつぶし<デイケア編>

- ・マンガ
- ・麻雀
- ・卓球
- ・読書
- ・2階から富士山を見る
- ・ジェンガ
- ・人の口癖の観察

みんな色々なことをしているんですね^^

# 委員会活動の紹介

毎週金曜日の10時から11時20分に行われているプログラムです。

参加人数は15名程で、3つのグループに分かれております。

1つ目は環境・東風の会委員会です。

メモ帳や半紙づくり、デイケアの掃除や道具の片づけをします。

2つ目は広報・情報委員会です。

病院広報誌「あおぞら」やデイケア内に提示されているポスター作りを協力して行います。

3つ目はデイケア便り委員会です。本紙を書く役割をしています。

※現在人数は1名でやっており大変忙しい状況となっております。

このように委員会活動は、みんなで協力してデイケアに貢献するプログラムです。

お世話になったデイケアやスタッフさんに恩返しをしていきたいと思っております。

下の写真は、広報委員のメンバーが一生懸命作った作品です。各メンバーがデザインを考えて作ってくれて、デイケア内に掲示されています。探してみてくださいね。



## 編集後記

季節が変わりました。

気温は変わり季節は春となりました。

コロナウイルスが流行しておりますが、病院のみなさんの不断の努力で現在、平日のデイケアは継続中です。

感染予防の習慣をこれからも続けていきましょう。

## リハビリテーションセンター

(デイケア・ショートケア) ホームページ

お知らせや活動情報を公開しています。

のぞいてみてください^^

