

# MUSASHINO BLOCK CAFE

2023.10.09 13:30-16:30

LEGO®SERIOUS PLAY® メソッドを活用したワークショップ  
会場：コワーキングスペース Breath

対象：どなたでも

参加費無料 ※1ドリンク注文（有料）をお願いいたします

WHOは、2030年に健康面の負担を強いる疾患第1位を、うつ病と予測しています。こころの病気やメンタルヘルスに関する課題は身近な問題ですが、仕事、子育て、介護...と、ひとりが担う役割が多い暮らしの中で、こころのことを第一に考え、行動することは簡単ではないと思います。そこで今回は、自分自身のこころの声に耳を傾ける時間を通じて、こころの変化に気づく機会を企画しました。前半は、カフェでコーヒーを飲みながらブロックで遊び、こころが「ほぐれる」ような時間になればと考えています。後半のワークショップは、レゴ®シリアスプレイ®というメソッドを活用した内容となっています。ブロックを使った対話を通じて、その時、感じるこころの変化を言葉にしてみることを目指します。皆様のご参加をお待ちしております。



お申し込みは、こちらの  
二次元バーコードから

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、スタッフは、こまめな手洗い、手指消毒を行います。発熱、風邪症状のあるスタッフは、従事しないこととします。また、参加者の皆さまにおかれましては、手洗い、手指消毒を推奨し、手指消毒用のアルコールを設置します。マスクの着用は、任意とします。当日、体調がすぐれない場合は、各自の判断で、参加を見合わせてください。新型コロナウイルス感染症の状況やイベントの開催制限によっては、本イベントを中止する場合がございます。



KITARU 主催：特定非営利活動法人 KITARU Tel:0422-36-3577 mail:npo@kitaru.or.jp



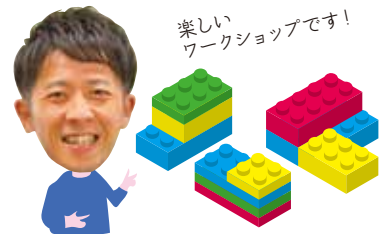
## NPO 法人 KITARU のご紹介をいたします！

NPO 法人 KITARU は、武蔵野市に拠点を置き、精神科や心療内科に通院する人が仕事をするためのサポートをする就労移行支援事業所（就労支援センター KITARU）を運営しています。就労に対する不安を取り除き、自信をとりもどすことを大切にします。

詳しい活動内容は <https://kitaru.or.jp> をご覧ください。



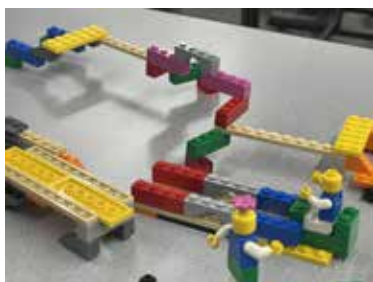
## KITARU が レゴ® シリアスプレイ® メソッドを 活用したワークショップを開催する理由



KITARU では、就労支援プログラムと同じくらい力を入れていく活動として、「はたらきたい」と多くの人が思える地域を作っていきたいと考えています。

メンタルヘルスや障害のある方はたらく環境には様々な課題あります。例えば、こころの不調を経験した人の多くは、体調の変化にうすうす気づいているにも関わらず、悩みを打ち明けることを躊躇した経験があります。一方で、周囲の人は、家族、友人、職場、地域など、それぞれ関係性が異なる中で、どこまで踏み込んで話を聴いて良いものかと悩んだ経験がある方も少なくないのではないのでしょうか。そして、そもそも障害の有無に関わらず、「こころを大切にする」ということを、考えたり、話し合ったりする機会はほとんどないようにも思えます。

KITARU は、聴く（KIKU）語る（KATARU）を組み合わせせた造語です。レゴ® シリアスプレイ® は、言葉では伝えきれない思いや考えを表現することに役立つメソッドです。KITARU では就労支援プログラムに取り入れ、自分の考えを言語化することに役立てています。ワークショップを通じて、はたらく、暮らすの土台となる、こころを大切にする時間になればと考えています。



詳しくは、特定非営利活動法人 KITARU まで（担当：黒澤・松沢・森）  
Tel:0422-36-3577 mail:npo@kitaru.or.jp