

# KITARU' s COMPASS

2月号  
NO. 13

発行所：特定非営利活動法人 K I T A R U  
就労支援センター K I T A R U

〒180-0006 武蔵野市中町 1-19-2 矢島ビル 201 号室  
TEL：0422-36-3577 E-mail：npo@kitaru.or.jp

SNS もやっていますので  
良ければこちらもご覧ください。



HP

no + e



## ～ 年末年始の行事 ～

### ☆ しめ縄作り ☆

昨年 12 月 26 日(金)に、地域とのつながりづくりの一環として、毎年の恒例行事「しめ縄作り」を開催しました。年々参加者が増え、今年も大盛況でした。KITARU のメンバーも数名手伝い、良い交流の機会となりました。私もしめ縄作りに参加しましたが、しめ縄作りは、思っていた以上に力が必要で、共同作業で大変でしたが、参加してとても楽しかったです。また、お手製の藁と飾りで、立派なしめ縄を完成させることができ、無事に新年を迎える準備が出来ました。

次の開催時にも、ぜひ参加したいと思います。

岐阜県東白川村で作られた藁で作っています。藁が良い香りです。



### ☆ 初詣 ☆

1月5日(月)にみんなで延命寺へ初詣に行きました。

少し寒さは感じましたが、天気恵まれ、気持ちの良い時間でした。

参拝後は、紙芝居の読み聞かせを聞いたり、境内を散策したりと、和やかな雰囲気でした。



### 生活訓練

#### 「私に関する勉強会」で取り組んできたこと

私は、ゲームが好きなので、ボードゲームを作る側にまわり、どういう要素が面白いと感じるのか？について研究してみたいと思いました。

ボードゲーム作りは思ったより難しく、最初はあまりうまくいきませんでした。そこで、まず、改善点を洗い出し、戦略性、ルールのわかりやすさ、リピート度などを面白さの基準としてインタビューした結果、人によって何を重要視するかが違い自分だけでは気づけなかった点に気づけました。

最終的に、自分だけではなく、みんなの意見を取り入れたものが完成しました。

その後、メンバーに遊んでもらい、「改善が活かされている」「よかった！」などの感想をいただきました。

私自身新しいことは好きな反面、あまり興味がないことはやらないことが多かったのですが、私に関する勉強会を通して、継続的に物事に取り組み、新たな学びを得られました。

それは、私にとってすごく良い経験になっていると思います。

### 就労移行

#### メンタルヘルスに関する勉強会

就労移行では、第1または第2(水)午後に、「メンタルヘルスに関する勉強会」というプログラムを行っています。

この勉強会では、仕事を長く続けられるために、ストレスへの対処法や自分の体調管理について学びます。

1月14日(水)のテーマは「疲れの取り方」でした。デスクワークを続けていると肩や腰がこりやすく、目の疲れや頭痛につながることもあります。

家でも職場でも取り入れられそうなストレッチを行ったり、普段の生活の中で取り組んでいる効果的な疲れの取り方をみんなで共有しました。

<参加者からの感想>

体調がダウンする前に、日々ケアすることの重要性を再認識しました。



## 2 月予定表 (就労移行支援事業)

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	2 ディプログラム 事務G 自習	3 ディプログラム 事務G 就労に関する勉強会	4 ディプログラム 事務G メンタルヘルスに 関する勉強会	5 自習 パソコン講座 (PowerPoint)	6 ディプログラム 事務G 私に関する勉強会 映画	7 MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
8 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	9 移行team会議 パソコン講座 (Excel)	10 ディプログラム 事務G 全体会議	11	12 自習 パソコン講座 (PowerPoint)	13 ディプログラム 事務G 私に関する勉強会 就労体験見学会 手話 ワーカーズミーティング	14
15 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	16 広報誌作成委員会 パソコン講座 (Excel)	17 広報誌作成委員会 広報誌作成委員会	18 ディプログラム 事務G ビジネスマナー	19 自習 パソコン講座 (PowerPoint)	20 ディプログラム 事務G 私に関する勉強会 SST	21 MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
22 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	23	24 ディプログラム 事務G 就労に関する勉強会	25 ディプログラム 事務G 就労体験(清掃)	26 自習 パソコン講座 (word)	27 ディプログラム 事務G 私に関する勉強会 語り合う会 ワーカーズミーティング	28
10:00 12:00 13:30 15:15 17:00						

### <今月のお知らせ>

- 2月2日(月)PMは、「PC講座」がお休みに「自習」に変更です。
- MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)の資格対策講座のプログラムを2月7日(土)、21日(土)13:30~15:00に行います。
- 2月10(火) 13:30~全体会議があります。  
メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 2月13日(金) PMに就労体験の見学会があります。参加しない方は、通常のプログラムです。
- 2月16日(月)午前,17日(火)終日に広報誌作成委員会を行う予定です。
- (水)、(金)AMに行っていたキッチンプログラムは、1月で終了しました。

### <一日のスケジュール>

9:30 開所  
 9:45 朝のミーティング  
 ディプログラム(木曜自習)  
 12:00 - 13:00 昼休み  
 13:30 - 15:00 午後のプログラム①  
 15:15 - 16:30 午後のプログラム②  
 16:30 閉所

## 2 月予定表 (生活訓練)

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>2</b> 作業体験  備品管理業務	<b>3</b> 作業体験  脳トレ	<b>4</b> 作業体験  言葉に関する勉強会	<b>5</b> 自習  暮らしに関する勉強会	<b>6</b> 私に関する勉強会  創作活動  映画	<b>7</b>   MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
<b>8</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>9</b> 作業体験  ウォーキング	<b>10</b> 生訓team会議  <b>全体会議</b>	<b>11</b>	<b>12</b> 自習  食事に関する勉強会	<b>13</b> 私に関する勉強会  創作活動 就労体験見学会 手話 ワーカーズミーティング	<b>14</b>
<b>15</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>16</b> 作業体験  ウォーキング	<b>17</b> 料理  PC作業体験	<b>18</b> 作業体験  野外活動 ゲゲゲギャラリー(調布) 見学と周辺散策	<b>19</b> 自習  設備管理業務	<b>20</b> 私に関する勉強会  創作活動  SST	<b>21</b>   MOS(マイクロソフト・ オフィス・スペシャリスト) 資格対策講座
<b>22</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>23</b>	<b>24</b> 作業体験  くらしラボ	<b>25</b> 作業体験  言葉に関する勉強会	<b>26</b> 自習  メンタルヘルスに 関する勉強会	<b>27</b> 私に関する勉強会  創作活動  語り合う会 ワーカーズミーティング	<b>28</b>
10:00 12:00 13:30 15:15 17:00						

### <今月のお知らせ>

- 2月3日(火)は「くらしラボ」がお休みに「脳トレ」に変更です。
- MOS(マイクロソフト・オフィス・スペシャリスト)の資格対策講座のプログラムを、2月7日(土)、21日(土)13:30～15:00に行います。
- 2月10日(火) 13:30～全体会議があります。メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 2月13日(金) PMに就労体験の見学会があります。参加しない方は、通常のプログラムです。
- 第2水曜日が祝日の為、言葉に関する勉強会が2月4日(水)に変更しています。
- 2月18日(水)野外活動は、13時にKITARU集合です。三鷹～調布のバス代、他、実費は自己負担です。ゲゲゲギャラリーは観覧無料です。

### <一日のスケジュール>

9:30 開所  
 9:45 朝のミーティング  
 デイプログラム (木曜自習)  
 12:00 - 13:00 昼休み  
 13:30 - 15:00 午後のプログラム①  
 15:15 - 16:30 午後のプログラム②  
 16:30 閉所

## メンバーに合わせた柔軟なプログラム

KITARU のプログラムは、少人数制のワークショップ型で行っている事が特徴です。実際に手を動かしたり、問いについて考えたり、作業を体験しながら、メンバー同士の対話を通して、学びや気づきを深めていきます。メンバーから、「パソコンを使って作業がしたい」といった声が上がった時には、月 1 回行っている全体会議で提案してもらい、皆で話し合っ

て決めていきます。また、参加するメンバーと相談しながら柔軟に決めることもあります。これまでに、就職活動中のメンバーと相談して面接練習を行うプログラムを行ったり、朝起きられるようになることを目標としているメンバーと相談して、「朝起きるための工夫」をテーマとしたプログラムを行ったこともあり



## 見学から KITARU 利用までの流れ

### 見学

どのように利用したいか、希望や生活状況を伺いながら、KITARU の説明や室内の見学をします。

ご本人だけでなく、ご家族などの同伴者とご一緒に来所いただけます。

★当日、メンバーから、お話を聞くことも出来ます。

### 体験通所・振り返り面談

3～5 日間程度の体験通所をする事が出来ます。また、体験利用は、生活訓練・就労移行のどちらも選択することが可能です。

★体験の日ごとに振り返りをし、体験中の質問や不安に、その都度お答えします。

### 利用申請と契約

居住地となる区や市町村へ利用申請をしていただき、受給者証の発行をもって、利用契約を行います。

申請手続きについてもご相談・お手伝いします。

## ご寄付のお願い

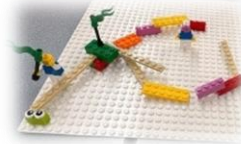
個人や企業の方からのご寄付を随時、受け付けております。いただいた寄付金は、NPO 法人 KITARU で開催するイベント等、運営に係わる費用として使用いたします。ご支援を心よりお待ちしております。

※ご寄付に協力して頂ける方は、KITARU の公式 HP よりお願いいたします。

## レゴ®ブロックの寄付

KITARU では、KITARU の活動の中で、さまざまに活用しています。

ご家庭で使わなくなったレゴ®ブロックの寄付を、随時受け付けております。お気軽にご連絡ください。



## 新規登録者の募集

KITARU では、生活リズムを整えたり、人との関わり方を学ぶところから、就職に向けた準備まで、一人ひとりのペースに合わせてサポートしています。

働きたい気持ちはあるけどすぐに動き出すことに不安がある方、働くことに自信をつけていきたい方、相談しながら就職活動に取り組みたい方等、見学・体験を受け付けているので、まずはお気軽にご相談ください。



## 編集後記

2 月号もお読みいただき、ありがとうございました。

左の写真は、金曜日の午後の時間に「福笑い」を行っている様子です。

ひょっとこの顔を作ろうと手探りで頑張っている様子が微笑ましかったです。

今後とも「KITARU's COMPASS」をよろしくお願いいたします。

