

## KITARU's COMPASS



発行所：特定非営利活動法人 KITARU  
就労支援センター KITARU

〒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  
良ければこちらをご覧ください。



HP

note



KITARU では年に数回、精神保健福祉士の国家資格の取得を目指す実習生を受け入れています。今年に入ってはじめての実習生を、2月に1名迎えました。

実習生が来ると、自然と会話や交流が生まれます。メンバーにとっては良い話し相手となり、ほどよい緊張感の中で、コミュニケーションの練習にもなっています。

### 実習生の声

日本福祉教育専門学校から実習生として来ています！鈴木です！僕が感じている KITARU の良いところは、「メンバーさんと一緒にプログラムに参加したり、休憩中におしゃべりをしたり、時には1人になって自分のやりたいことに集中できる場所があること」だと思っています。

自由に過ごせる時間も多く、スタッフさんや他のメンバーさんと繋がりを持てるきっかけがたくさん生まれているなど感じています。最初は僕も緊張していましたが、メンバーの皆さんに声をかけてもらって、すぐに緊張が解けました！

これからもメンバーの皆さんとたくさん交流していきたいです！

### メンバーの声

・実習生の方が来ることで、新しい空気感が出るのが良いと思いました。

・メンバーでない方が参加することで、変わる空気感があると実感しました。今後も頑張ってください。

・KITARU の雰囲気が良い方向で良くなりました。実習が終わると思うと、なんか寂しいです。

・精神分野のお話や私の心の話もたくさん出来て、良かったです。有難うございます。

### 生活訓練

### くらしラボ

第1・4・5火曜日に「くらしラボ」というプログラムがあります。

内容のひとつは、メンバーの生活をする上での困りごとをみんなで解決することです。困りごとは日常生活でよく使うスマホについてのことが多く、地図アプリやメッセージアプリの使い方や疑問などです。

もうひとつ、コミュニケーションスキルの向上を目的にボードゲームをしています。ボードゲームは、勝ち負けにこだわらず、みんなが楽しくお話をしながらやっています。人と話すことがあまり得意でなくても、ボードゲームのプレイを通して自然と会話ができ、メンバー同士の交流を深めることができます。

#### 【参加したメンバーの感想】

・いろんなボードゲームができて楽しい時間だと思います

・ボードゲームをやりながらコミュニケーションをすることで「自分がどう話せるか？」「どういう考えを持っているか？」が実感できて楽しめるところが良いと思いました。



### 就労移行

### 私に関する勉強会

#### ～仕事だけにしぼられない生き方～

私に関する勉強会の一例を紹介します。

人生を「仕事(Labor)」、「学習(Learning)」、「余暇(Leisure)」、「愛(Love)」の4つのLに分け、それぞれの割合を円グラフで表し、見える化しました。現在の状態(左図)と3年後の理想(右図)を作成して、将来どうありたいかを考えました。

#### 【参加者の一例】

・仕事 (30%→25%) 今までは、自分が描きたい絵を中心に書いてきたが、3年後、相手の要望に合った絵を主に描く時間を増やし、効率よく仕事をしたいです。

・学習 (25%→20%) 必要以上に情報を調べてしまうことがあり、3年後は必要な情報かどうかを判別し、必要な情報だけを拾っていきたいです。

・余暇 (10%→10%)

・愛 (35%→45%) 今まで引っ越しが多く、新しい人間関係を築くことに慎重になりすぎていました。安全な人間関係の築き方が分かってきたため、3年後は人のつながりを深めていきたいです。

⇒今、それらの目標に向かって取り組んでいます。また、仕事と学習の割合は小さくなっていますが、3年後の円を大きくすることで、4つの要素をより充実させたいと思っています。これから何を行動するかを考えるきっかけになり良い体験になりました。



現在



3年後

### 3 月予定表 (就労移行支援事業)

日	月	火	水	木	金	土	
<b>1</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>2</b> ディプログラム 事務G	<b>3</b> ディプログラム 事務G	<b>4</b> ディプログラム 事務G	<b>5</b> 自習	<b>6</b> ディプログラム 事務G	<b>7</b>	
	パソコン講座 (Excel)	就労に関する勉強会	メンタルヘルスに 関する勉強会	パソコン講座 (PowerPoint)	私に関する勉強会  お題を決めて小説づくり	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> 移行team会議  履歴書の書き方	<b>10</b> ディプログラム 事務G  <b>全体会議</b>  防災訓練	<b>11</b> ディプログラム 事務G  就労体験(清掃)	<b>12</b> 自習  生活を整える(SST)	<b>13</b> ディプログラム 事務G  私に関する勉強会  ギター・ベースをみんな で触ってみよう  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> 広報誌作成委員会  パソコン講座 (Excel)	<b>17</b> 広報誌作成委員会  広報誌作成委員会	<b>18</b> ディプログラム 事務G  ビジネスマナー	<b>19</b> 自習  パソコン講座 (PowerPoint)	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> 10:00 12:00 13:30 15:15 17:00	<b>23</b> ディプログラム 事務G  パソコン講座 (Excel)	<b>24</b> ディプログラム 事務G  就労に関する勉強会	<b>25</b> ディプログラム 事務G  就労体験(清掃)	<b>26</b> 自習  パソコン講座 (word)	<b>27</b> ディプログラム 事務G  私に関する勉強会  コーヒー&読書会  ワーカーズミーティング	<b>28</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>29</b> 10:00 12:00 15:15 17:00	<b>30</b> ディプログラム 事務G  パソコン講座 (Excel)	<b>31</b> ディプログラム 事務G  チームビルディング				

#### <今月のお知らせ>

- 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3月7日(土)、28日(土)13:30~15:00に行います。
- 3月10(火) 13:30~全体会議 15:15~防災訓練があります。メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 3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。
- 3月27日(金)PM②のコーヒー & 読書会は参加費がかかります。

#### <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

# 3 月予定表 (生活訓練)

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00	2 作業体験	3 生訓eam会議	4 作業体験	5 自習	6 私に関する勉強会	7
15:15 17:00					お題を決めて小説づくり	
8 10:00	9 作業体験	10 作業体験	11 作業体験	12 自習	13 私に関する勉強会	14
15:15 17:00		防災訓練			ギター・ベースをみんなで 触ってみよう ワーカーズミーティング	
15 10:00	16 作業体験	17 料理	18 作業体験	19 自習	20	21
15:15 17:00						
22 10:00	23 作業体験	24 作業体験	25 作業体験	26 自習	27 私に関する勉強会	28
15:15 17:00					コーヒー&読書会 ワーカーズミーティング	
29 10:00	30 作業体験	31 作業体験				
15:15 17:00						

## <今月のお知らせ>

- 創作活動の場所は3月6日(金)中央コミセン、3月27日(金)中町集会所です。
- 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、3月7日(土)、28日(土)13:30~15:00に行います。
- 3月10日(火)13:30~全体会議 15:15~防災訓練があります。メンバーの方は、出席するようお願いいたします。
- 3月27日(金)のコーヒー&読書会は参加費がかかります。

## <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

## 私のチャレンジ



就労支援センターKITARUは『自分が決めた目標に向かって実際に行動してチャレンジできる場所』です。

### ～利用者の声 vol.1～

私にとってのチャレンジとは、自分の状態を知りながら少しずつ前に進むことです。今までは体調の万全さや仕事を完璧に行うことを目指していました。現在は、まず安定を第一に取り組みめるように支援していただけることで心穏やかにプログラムに取り組みます。

家庭と就労移行の両立を通して、将来を見据え、支援者と相談しながら体調の整え方やコミュニケーションを学んでいます。少しずつ成長できるようにここでの経験を今後の働き方に生かしたいと考えています。

### ～利用者の声 vol.2～

私にとってのチャレンジは、就労体験に取り組んだことです。KITARUには様々な就労体験があります。きっかけは、スタッフから「就労体験（軽作業）をやってみては？」と声をかけていただいたことです。

最初は、どのような内容を行うのか分からず不安もあったが、まずはやってみようという気持ちになり、一歩踏み出すことができました。今まで経験したことのないラミネートシートの貼り付けや、型の端を切る作業など、様々な作業を経験させていただきました。その中で、自分の得意なことや不得意なことに気づくことができ、仕事の楽しさも感じるようになりました。

## 見学からKITARU利用までの流れ

### 問い合わせ

見学やご質問などがございましたら、お気軽にお電話またはメールにてお問い合わせできます。

### 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。

## クラウドファンディングのご支援をお願いいたします！

KITARUでは、社会の型に合わせる中で生きづらさを感じる障害のある方々や、雇用に悩み試行錯誤を続ける企業の現実に向き合い、プログラミングやAIを活用した新たな体験学習プログラムを計画しています。

そのために、クラウドファンディング（期限4月20日まで）を始めました。

お忙しいこととはございますが、是非プロジェクトページをご覧ください、本プロジェクトを応援して頂けると嬉しいです。



プロジェクトページはこちら！



## 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。

開所時間：月～金(土日祝は休み)9:00～17:00  
(TEL: 0422-36-3577 E-mail: npo@kitaru.or.jp)



### 編集後記

3月号も読んでいただきありがとうございました。メンバーである私は金曜日の午後の相互交流の時間で手話のプログラムに参加しました。スタッフやメンバー、全員で手話の指文字を勉強しながら、

自己紹介の練習をしました。皆さんが和やかながら真剣な様子に励まされ、元気をいただきました。

今後も「KITARU 's COMPASS」のご拝読の程よろしく願いいたします。

