

# プレワーク通信冬号

## これってどんな？プログラム

### 体育館とは？

- ・月に一回、総合体育館でバドミントン、ソフトバレー、フットサルを各自選択して行います
- ・自分の体調に合わせて皆、笑顔で楽しめます
- ・上履きは持参で忘れずに

### メンバー企画

- ・長期的な活動（2~3カ月）です。
- ・イベント色が強いが、より実践に近いプログラムです。
- ・メンバーで立案・計画・実践します。

### 共同作業

- ・短期的な活動（2時間）です。
- ・雑誌等の切り抜きまで貼り絵、作品を作ります。
- ・早さと柔軟さが求められます。



### フィジカルとは？

- ・自分の体調に合わせて意外と激しいダンスエアロビそしてヨガをします
- ・体力を付けながら体の調子を整えます
- ・基礎体力を向上させ社会復帰を目指します

### グループワーク

- ・皆で同じ課題に取り組みます。
- ・活動の中で自分の行動、思考をモニタリングします。
- ・集団行動の中で課題を見つけ、苦手を克服します。

### 料理・広報紙作成

- ・中期的な活動（2週間）です。
- ・1週間に立案、2週目に買い物、料理を行います。
- ・広報紙は実際にインターネットに載せたり、デイケア内に提示したりします。

我々が

オススメしたいプログラム！

### フィンランドメソッドとは？

- ・ワークを通じて発想力や創造力が豊かになります。
- ・皆の考えを知る事により今まで思い付かなかった考え方が出来るようになります。

### 健康チェックとは？

- ・月に一度、体重、睡眠状況等、自分の生活リズムを確認出来る時間です
- ・体調等、健康面についてメンバーに相談でき、もし恥ずかしいという方がいればスタッフに相談することも出来ます

### KY ゲーム

- ・自分と相手の想いを尊重して場面、場所に合った会話を学べます。
- ・皆が出してくれた案の中から自分に合った方法を見つけられます。



美球、参加者から聞いた！

フレワークで得た、あんな事、こんな事

・普段笑顔を見たことの無い人が、グループ活動で大笑いしてくれた。

・色々な意味で頑張っている人がいて自分も刺激になる。

・グループ活動で人への思いが強くなった、人間が少し好きになった。

・友人や家族、知人以外と交流することで、コミュニケーションのやり方の再確認や注意を学べた。

・出席を始めて自分の言いたいこと、相手の言いたいことを考えるようになった。

・ストレスに対するサポート力を得られ、自分の良い状態への導きとなった。

・お弁当が美味しくて好き。

・自分と同じような境遇の方たちと話しかける事が、自分の心のケアに繋がっている。

・グループワークでそれぞれの悩みを相談、共有することができた。

# 2019年 フレワーク通信 冬号



HATANO



どれも新鮮

フレワークのプログラム生の声

・グループワーク(料理教室)

相手の気持ちも考えてコミュニケーションを取りながら共同作業で作った料理は皆で作ったものだからとてもおいしい。

・フィジカルトレーニング(ヨガ・ダンス・エアロビ)

・体育館での運動(フットサル、バドミントン、ソフトバレー)  
運動する機会を増やし、基礎体力も向上、でも筋肉痛には気を付けて。

・フィンランドメソッド(発想力、表現力、論理力、批判的思考力)

連想ゲーム、空想、妄想、大歓迎！！

・メンバー企画

メンバー全員で協力実行することで達成感や自信がついた。みんなで一つのものを作りあげたり、実行できたいした時にはときにはとても感動した！

・SST(社会生活技能訓練)

人と上手に話せるようになった。  
相手の気持ちも理解した上で、自分の意見をしっかり伝える練習になった。

・セルフケア

自分の考えるクセを見つけたり、今までの自分を見つめ直すいい機会。  
自分の調子の悪くないかけてきたキッカケに、気が付けるようになった。