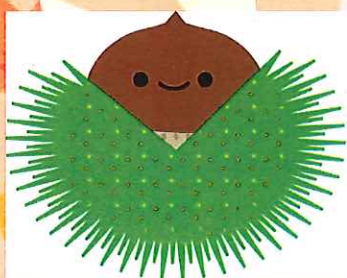


- 就労の為休職中だが、今後就職したい
- 障害があるけど、安定していられるようになりたい
- 就労の為の様々な勉強、練習
- 安定して仕事をする
- 就労の為の情報が手に入れられる

- 自分が意見を言うのが苦手でも、発言できる
- 初対面の人だと喋れない、練習の場所
- 好きなことを相手に伝えることができる
- 集団行動に慣れる



なぜ、プレワークに 通っているの？



- フレッシュャーに強くなる
- 様々な作業を通して自分自身が成長できる
- 気持ちを落ち着かせる
- 気分を元の状態に戻す
- 自分を見直す時間をつくる

- 生活サイクルを一定にする為、早く寝られる
- 病気を悪化・再発させない為の対策を学ぶ

- 相談の場
- 同じような人がいるから、話しやすい
- スタッフさんが相談を聞いてくれる

Q プレワーク通信とは？

A. デイケアのプレワークプログラムに通っているメンバー達が作るウェブページです。2〜3ヶ月に一度ほどプログラムの一環として行います。

グループでの活動を通して、自分の特徴に気付いたり、他のプログラムで学んだことを実践することなどが目的です。

Q いつ？ 誰と？

A. 金曜日のプレワークの丸一日を使って、その日参加しているメンバーと作業を進め、2週かけて完成させます。

1日の流れ・作業手順

① 個人目標の設定

一人一人が目標を立てて、それを用紙に記入します。

② グループ分け

スタッフがメンバーを4〜5人1グループに分けます。

③ グループメンバーと 個人目標の共有

他のメンバーの目標を聞いてお互い意識合います。

④ 作業開始！

何を作るのか、どのように作るのか、全一から自分たちで決めていきます。

⑤ 完成！！

完成したら他のグループの作品も見合い、意見交換を行います。

⑥ 目標の振り返り

個人目標の達成具合はどうだったか、振り返ります。

自分で立てた目標を意識しながら作業に取り組むことも、グループワークの大切な目的です。

人前で自分の考えを言う練習にもなります。また、グループの皆にも目標を伝えることで、評価や感想を得やすくなります。

まず、紙かパソコンどちらで作成するかを決めます。必要に応じて、アンケート、スタッフへの取材、写真撮影などを行うこともあります。

作業の具体例としては、

- ・ パソコンでの入力作業
 - ・ 文章の要約
 - ・ 清書
 - ・ レアウト考案
 - ・ 挿絵描き
- などがあります。

グループメンバー全員が作業できるように声をかけしながら、協力してページの完成を目指します。

WEBにアップロードする作業は業者さんに依頼するのでHTMLなどの専門知識は必要ありません。

個人目標の記入の時と同じように、グループの皆へ発表し、自分の行動や取り組みについて評価や感想を伝えます。

プレワーク通信 令和元年秋号

フィジカルの裏の時間について

モンスター

フィジカルの裏の時間なにやってるの？

ペガサス

俺は、卓球やってるよ！

魔女

スタッフにお願いして脳トレや間違いさがしをしてる

ああ無情。

哲学書読んだりしてるよ

ああ無情。

あっ！あとプログラムで使うメモ用紙作ってる

モンスター

俺は、振り返りやったり、本読んだりしてるな～

グループワークについて

モンスター

グループワークって何に気を付けてやってる？

ペガサス

俺は、いろんな人の意見を素直に聞くようにしてる

魔女

同じ人と長くコミュニケーションを取ることで社会に出るトレーニングと考えてやってる

ああ無情。

職場に近い環境になるよね～

モンスター

いろんなポジションにチャレンジするようにしてるよ

ああ無情。

自分の普段やれないことをして新たな自分の再発見になるね

火曜日の午後のプログラムについて

モンスター

火曜日の午後って座学が多いからカルチャースクールみたいだね

ペガサス

人が多いから自分は苦手だな

魔女

どうしても正解を求めてしまうな

ああ無情。

正解がないから他の人の意見を受け入れやすいよね

モンスター

そういう話ができる場って良いよね

ああ無情。

状況をわかってくれている人の中で話をするから楽に話ができるよね

日々、プログラムを通じて周りの人とコミュニケーションを取りながら勉強し成長しています。（モンスター、ペガサス、魔女、ああ無情。）