



フレワークでは、自分の意見を伝える大切さはもちろん、メンバーの意見を尊重することの大切さも学んでいます。
あわせて、自分の考えの伝え方の練習にもなっていると感じます。

家族への関わりが知らなかった私が、デイクアに通って色々な人の考えにふれることがにより、社会にもとけこめるようになりました。
自分というものが何者なのかもスタッフとの面談で知ることができ、自分が出来るようになっていきました。

デイクアに通って毎日コミュニケーションを取る事で課題であった自分の感情やストレスが徐々に解消され、自分の考えを他の人へコミュニケーションで伝える事が出来る様になりました。

通い始めて半年たちました。最初緊張しましたが皆さんがとても優しく安心しました。色々なプログラムで「自分」と向き合う事が出来るようになりました。



フィジカルプログラムには不安を持っていましたが、自分の体力に合わせて無理なく行うことができたので達成感を得ることが出来ました!!

春には子ども色とりどりの花壇がキレイでいっぱいになります。

毎日のようにディスカッションを行うので最初は一言もいえず話せませんでしたが、少しずつですが練習が楽しく、話しを回したりできるようになりました。

はじめは不安でしたがスタッフの方とメンバーとあたたかくホッとしました。みんなとのプログラムやお話がとこと楽しく今では私にとって居心地のよい貴重な場所です。

デイクアに通う前は生活リズムも安定しなく人のコミュニケーションをはかる機会もありませんでしたが、通所する事で生活面やフィジカル面など日々改善され少しずつですが毎日が充実してきています。



Q1 プレワークに通って、良かった点なんですか？

- A・同じ環境の人と知り合いプログラムや趣味を通じて仲間ができたことです。
- ・プログラムやアドバイスのおかげで、自分ではなかなか気付かなかった自分の特徴、能力、課題にたくさん気付けたことです。



Q2 変わった、成長出来た、と実感できた場面はありますか？

- A・皆で作った作品をメンバーの前で発表したときです。
- ・経験を積むごとに上達して、良い評価を頂いたときは成長を実感できました。
- ・色々な方と話す事により自分だけではないんだと安心して頑張ろうとする気がしたのが成長だと思います。

Q3 プレワークのプログラムで自分のためになったものはありますか？

- A・特にためになったのはCBT(認知行動療法)です。「考え方が感じ方につながる」ことや「色々な考え方のパターンを持てることが大事」ということが、今後の私にとって大事だと思います。
- ・セルフケアです。不調のサインや対処方法を書き出してまとめたことで自己管理が上手になりました。

Q4 会話が苦手でも慣れていきますか？

- A・話す事が必要な課題は、多くても話す事を無理にせつづくことはほぼないので、自分のペースで会話に慣れていけるとと思います。
- ・私も会話は苦手ですが、スタッフやメンバーが補ってくれます。大丈夫です。

Q5 プレワークは難しくないですか？

- A・初めは行くのがやっとなでしたが、今は楽しいと感じる所もあるので、特別難しい事はないと思います。
- ・難しく感じることはありますが、そこを解消するのが良いところだと思います。
- ・個々に難しいと感じる課題があります。まずは出来そうな事から始めましょう。



**Q6 プレワークに通おうと思ったきっかけはなんですか？
また、なぜ通おうと決意したのですか？**

- A・主治医に勧められて。また、難しいカリキュラムがあったため。
- ・1度も労働経験がないので、ここで会社についていろいろ学び、働けるようになりたいと思ったので通う決意をしました。
- ・パンフレットを見て学びたいと思った事があったからです。

Q7 突然体調が悪くなったりするのですが、通っても大丈夫ですか？

- A・スタッフが色々配慮してくれるので問題ないです。
- ・私も体調に不安な点があります。心身に不調が出た時に、スタッフさんに声をかけて別室で、休ませていただいた事が何度もあります。
- ・秦野病院がすぐそばにあります。

Q8 丸1日いないと駄目ですか？

- A・午前、午後、1日の中で選択できるので、計画を立てやすいと思います。
- ・私はコミュニケーションに不安があり、当初は午前のフィジカルトレーニングにのみ参加していました。
- ・慣れてきてから、1日参加すれば良いと思います。

Q9 今、このPDFを見ているのですが、今より自分が良くなると思いますか？

- A・前向きな気持ちであれば、スタッフやメンバーからアドバイスが得られます。(生活リズムが改善されます)
- (1人でもくるしまず、試してみてもいいかも)

Q10 通所のモチベーションはなんですか？

- A・上手くコミュニケーションを取れるようになって仲間ができました。(将来就職する目標をかなえるために、1日1日を大切にしている)

Q11 プレワークに参加して、驚いた事がありますか？

- A・自分より症状の重い人が沢山いて、それでもがんばっている人が多い。

Q12 プレワークの次はどうしていきたいですか？

- A・就職(作業所OR就職支援事業所)に通える様になる事。

