



HATANO

# りんくだより

2020/ 1/1 第19号

## 新年のご挨拶

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は格別のお引き立てをいただき、誠にありがとうございました。

お蔭をもちまして、弊所も本年1月1日で創設5周年を迎えることとなりました。これもひとえに皆様のご支援とご厚誼の賜物と深く感謝しお礼申し上げます。

これを機にスタッフ一層の努力を行い、一人でも多くの方が、希望する企業に就職し、そして長く働き続けられるよう支援をしております。

今後とも、ご支援ご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

りんく管理者 石川



## スタッフ紹介

新年を迎え今回は、スタッフの皆さんにご協力願い、職名と以下4つの質問にお答えいただきました。

- ①今年の抱負
- ②お正月の過ごし方
- ③趣味や習い事
- ④オリンピックで注目する競技

### 石川（管理者）

- ①新しいことを一つ始める
- ②家族で温泉
- ③家庭菜園
- ④サッカー



### 岸（サービス管理責任者）

- ①食べ過ぎないように気を付ける
- ②寝正月
- ③マンガ・映画・ゲーム
- ④バスケットボール



### 日置（就労支援員）

- ①好きなことをたくさんする
- ②駅伝・大学ラグビー・高校サッカーをテレビで見ながらモチを食べる
- ③散歩
- ④陸上



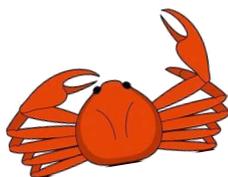
### 黒澤（生活支援員・就労支援員）

- ①インフルエンザにかからない
- ②元旦は日帰り旅行、二日目からは初詣や部屋の掃除をする
- ③釣り・サイクリング
- ④サッカー・MTB・射撃・バドミントン・最近は卓球も



### 亀倉（職業指導員）

- ①仕事を楽しむ
- ②かに鍋をつくる
- ③宮沢賢治について調べる
- ④バドミントン



### 和賀井（職業指導員）

- ①1日3つの幸せ探しをする
- ②家族での〜んびりする
- ③ドラムを叩く・ギターを弾く
- ④野球



### ◆表面記事作成を終えて・・・

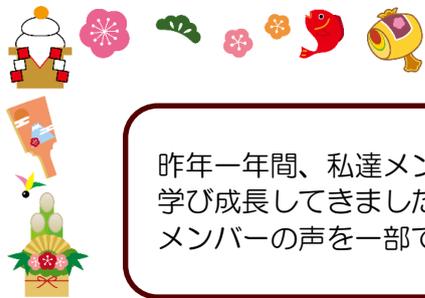
日頃、すぐ傍で私達をサポートしてくださっているスタッフの皆さんですが、今回のインタビューを通して新たな共通点や意外な趣味を知ることができました。

人となりがわかると、より安心して相談できるように思います。

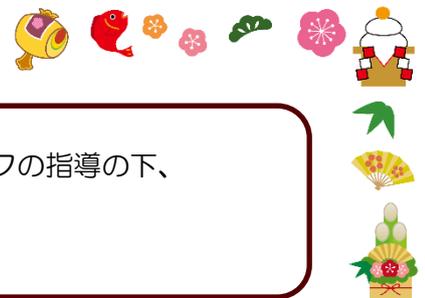
私たちりんくメンバーは、頼れるスタッフの皆さんと共に2020年という

新たなスタートを切りました。本年もりんく並びにりんくだよりをよろしくようお願い申し上げます。

なお、裏面では「私達がりんくで学んだこと」を紹介しておりますので、ぜひそちらもお楽しみください。



# 私達がりんくで学んだこと



昨年一年間、私達メンバー同日々のプログラム等で支えてくれるスタッフの指導の下、学び成長してきました。  
メンバーの声を一部ではありますが、紹介させていただきます。

## <太極拳・エアロビ> 体づくり

- ・ 就労に向けて、少しずつ体力をつけなくてはいけないと感じました。
- ・ 無理をしようとしている自分に気づいて、事前に無理をしないという行動を選んで実行するという習慣が身につきました。



## <週間目標> 一週間の振り返り

- ・ 生活が規則正しくなり、一週一週の目標をもって日常生活を送れるようになりました。りんく全体を通して言えることですが、就労して週5日勤務できる自信ができました。



## <JST (Job related Skills Training)> 対人技能トレーニング

- ・ アサーティブ(自分も相手も傷つけない)コミュニケーションについて学ぶことができました。相手の感情的な面を理解して、自分がどう動くべきか学ぶ機会を得られました。対人は特に苦手意識が出てしまうが、回数を重ねるうちに相手を知ることに対応しやすくなりました。



## <就活講座> 就職活動をサポートする

- ・ ハローワークの方に来て頂いたり、ファッションチェック(スーツを着て来る日)や模擬面接など、とても為になる実践的なプログラムでよいな！と感じました。
- ・ 就職の面談で何を話せばよいか全く分かっていなかったのですが、話すことの整理の仕方や病気のことの説明の仕方が分かりました。また、模擬面接やロールプレイにより、必要以上の不安が消え、出来る自信が少しつきました。



## <自分を知る> 自分自身を見つめ直す

- ・ 今までの自分の振り返りが良く出来たと思います。(得意なこと苦手なことがわかりました)これから何がしたいかを考え就職したいです。
- ・ 自分では気づけなかった自分を知ることができ、おもしろいと感じられるプログラムです。
- ・ 自分の体調や個性などについて、今一度振り返ることができ、日常生活の見直しとなる目安ができました。



## <オフィスワーク> 事務作業を模した共同作業 (このりんくだよりも作成)

- ・ 自分の課題に直面するプログラムです。社会生活の中で実際に現れる不調への対処を何度も試せる大切な時間だと感じました。メンバーと長く接するので、自分のコミュニケーション上の癖や課題に気付きました。

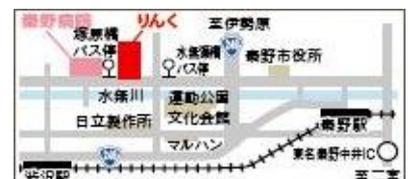


## 編集後記

今号では、スタッフより様々な新年の抱負をいただくと共に、昨年一年間の貴重な経験を糧とすべく、メンバーによる振り返りの記事を掲載しました。

今後ともなお一層精進してまいります。皆様におかれましても応援のほど、よろしくお願い申し上げます。  
編集メンバー一同

医療法人社団 秦和会 就労移行支援事業所 りんく  
所在地：神奈川県秦野市三屋 124 秦野病院ケアセンター内  
TEL：0463-75-6308 FAX：0463-75-6303  
URL：<http://www.hatanohp.or.jp>



※りんくだよりの作成はプログラム活動の一環として、スタッフの監修を経て、紙面の企画から発送までを全て利用者の皆様で行っております。