

いーふらっとだより e-ふらっとだより

第 8 号

報告 『第9回 e-ふらっとと学ぼう コミュニケーションを見直してみよう
～チームワーク・権利擁護・セルフケアのために』

コミュニケーションの研修をしました



今回の学ぼうは、講師に姉帯美和子さんを招いて、ワークショップ形式で（参加者が実際に身体を動かしたり作業をしたり語り合ったりすることを取り入れた方法）、研修をおこないました。

いろいろな人とコミュニケーションをとるときに、どんな気持ちで相手とのやりとりをしていくと、気持ちをうまく伝え合うことにつながるのかということ、姉帯さんのお話を聞いたり、参加者同士

で確かめながらの研修で、あっという間に2時間が過ぎてしまいました。

せっかくなので、みんなで学んだことを、ちょっとだけ、誌面でお伝えしますね。

自分も相手も大事にするコミュニケーションとは、

ダメ→（×）自分の言いたいことだけを一方的に言う （×）相手に合わせて、言わないでがまんしすぎる （×）遠回しに言って相手をコントロールしようとする

良い→（○）相手と同じ目線で、相手の話にすなおに耳を傾ける （○）自分の正直な気持ちを、相手にわかるように伝える （○）人にはそれぞれ自分なりの見方や感じ方・考え方があることを理解し、互いに尊重する

他にも、会話をはずませる工夫などもあり、自分の話し方などをふりかえる機会ともなりました。楽しく元気に学べたので、この研修を、また恵庭でやりたいなと思っています。

今度は、ふだんから、自分はコミュニケーションが苦手だなと思っている人、人と少しでもうまくコミュニケーションがとれるようになりたいと思っている人が参加できるよう、工夫する予定です。お楽しみに！！（原田記）

3回目!

ふらっと😊紹介

～その3～

障がい者支援センターエニワン
(生活介護)



このコーナーは、恵庭市内の社会資源を紹介しています。今回は、エニワンを紹介します。

商店街、遊ingロードの通り沿いに建物があります。左の写真が建物の外観です。

私が見学に行った時は、作業が終わり、通所しているメンバーが帰り支度をしているところでした。

エニワンでは、主に印刷（名刺、封筒、はがき）や自主製品作成、下請け作業を活動内容としています。下の写真は、自主製品の『どうぶつマグネット』と『キャンドル』です。売れ筋はマグネットで1つ150円だそうです。どれもかわいくて、たくさん欲しくなりました（*_*）

e-ふらっとではいつも名刺を作ってもらっていて、とても助かっています★

『障がい者支援センター エニワン』

恵庭市泉町119番地1

TEL：0123-32-7877

FAX：0123-32-7879

エニワンでは、作業のほかに定期的にプールやフィットネス教室に参加したり、月に1度レクリエーションとして、みんなでランチバイキングやキャンプにも行っているそうです。楽しそうですね☆☆



メンバーの一人からお話を聞いたところ、「作業をしていて、スムーズにできた時が気持ちがいい」と話してくれました。

笑顔の素敵なエニワンのスタッフが「一人一人の個性を大切に、明日もまた行きたいな、と思える居場所づくりを目指しています」とお話してくれた通り、温かな雰囲気が伝わってきました。

お話を聞かせてくださったスタッフやメンバーのみなさんありがとうございました。

エニワンの資料はe-ふらっとにもありますので、どうぞお立ち寄りください。次回もお楽しみに！（相田記）





e-ふらっと活動状況



ここでは12月から2月までの活動について、お知らせしたいと思います。

12月は医療的ケア、恵庭市障がい者地域自立支援協議会の部会を開催し、発達障がい、相談支援ネットワーク会議など、様々な会議や研修会に参加しました。

e-ふらっと内では年忘れ交流会を実施しました。普段、事業所の活動や仕事でe-ふらっとになかなか立ち寄ることができない方にも、参加して頂くことが出来ました。相談員もとても楽しいひと時を過ごすことができました。

1月は、恵庭市障がい者地域自立支援協議会の全体会が3月に開催されるため、今年度どんなことを話しあってきたのか、まとめる作業に入りました。また、北海道障がい者条例に記載されている地域相談員との懇談会や、石狩圏域の地域づくり委員の方との懇談会も行いました。



2月は来年度の恵庭市障がい者地域自立支援協議会をどのような形で行っていったらいいのかなどを検討する運営プロジェクト会議が開催されました。

研修は、高次脳機能障がい、自殺未遂者支援講演会、自閉症援助技術研究会など多種の研修会に参加しました。また、e-ふらっとの来年度の事業について、e-ふらっと内で話し合いを行っています。

《来年度に向けて》

*変更のご案内

①自由交流

平成23年4月から

毎週水曜日と金曜日 15:30~17:00

②土よう交流

平成23年3月で終わります！

③本人・家族のつどい

グループで半年間、テーマを用いて話し合いをします





いつも持ち歩いている予定表があります。次々と予定が入り、あっという間にその当日が来て、あっという間に過ぎて、また次の予定が入っているという毎日です。予定表から解放されたいけど、それがなかったら、きっと忘れものだらけでたいへんなことになってしまうと思うので、今日も持って歩いています。
(はらだ)

春は、人との出会いや、別れを通じて人とのつながりを感じる季節ですね。長男の卒業が近づいて、色々なところで関わってくれた人のことを想ったり、職場の仲間の事をしみじみと考えてみたり。春からどんな、出会いがあるかな… (あいうち)



寒い冬は苦手で、冬眠中の動物のようにじーっとしていました。最近少しずつ空気が春めいてきていて、気持ちも軽やかになってきました。新しいこと、新しい出会いが楽しみです。(あいだ)



相談員から… ちょっと一言

冬は夜空がキレイで、仕事の帰りに空を見ながら帰ることが多かったです。これからは、空ではなく、下に視線をおとし、土から出る春の息吹を見逃さないように過ごしていきたいなあと思います。(くまだ)



☀️ おしらせ ☀️

●「恵庭市障がい者地域自立支援協議会」

全体会～平成22年度 第2回(3月8日)、平成23年度 第1回(5月開催予定)
プロジェクト会議～随時開催予定

恵庭市障がい者総合相談支援センター e-ふらっと

〒061-1446 北海道恵庭市末広町 155 番地

電話：0123-33-8222 ファックス：0123-34-7744

メール：e-flat.syougai@bz03.plala.or.jp

ホームページ：http://eflat-syougai.com/