

Passo 新聞 5月号

ヨガレッスンでストレス軽減・リラックス

21日(金) 外部講師をお招きして、ヨガレッスンを行いました。

身体を大きく動かして、全身をほぐすストレッチや、不調なときに効くツボ押し、鼻から一定のリズムで「フッフッフ」と連続して強く息を吐く呼吸法、瞑想でリフレッシュする方法などを教わりました。

先生へのインタビュー

- Q ヨガを始めたきっかけは何ですか？
 A 子宮頸がんになって、心と体に良い事を始めようと思い、見つけたのがヨガでした。
 Q 体を動かすことでどんな効果がありますか？
 A 体と心が安定する効果があります。
 Q 本日の感想はありますか？
 A みなさんが真剣に取り組んでいたのが良かったです。とても楽しかったです。

感想

- ・今回のヨガレッスンを受けて、自分の身体をいたわる事が大切だと思いました。
- ・楽しくやろうと思いつつ、ヨガをしていました。ヨガを続けていき、体を柔らかくしていきたいです。
- ・呼吸が大事だということが分かりました。
- ・瞑想をしている間は、頭の中の考えがなくなり、リラックス出来て良かったです。

▲体をほぐすストレッチ

職場実習に行ってきました

今回は、7名の訓練生が企業様で実習をさせていただきました。実際の職場で働くことで、自分に合う仕事はどういったものなのか、どういう配慮があると働きやすいのかを考える良い機会となりました。

実習を終えてみて

- ・実習に行く前は、自分にできるか不安でしたが、実習をして、掃除や事務補助で感謝される事を動かす大切さを学びました。また働いてみたいです。感謝されたいです。
- ・実習に行く前は、緊張をしていましたが、作業を自分のペースで丁寧にする事や報連相を早めに行う事を意識し、完璧を求めるのではなく、普段通りの自分でいようと思いました。良い経験になりました。



▲実習の事前訓練 チームで働く練習です

事務職のスキルを高める

OAワークのカリキュラムでは、職業訓練のパッケージを使って訓練をしています。数値や文書の入力作業や、顧客名簿の間違った箇所を見つけて修正する作業、データファイルを正しいフォルダにしまう作業などの訓練に取り組んでいます。こうしたパソコンを使った訓練の他に、会社の組織の仕組みや原価や利息の計算など、事務職で様々な必要になる基本的な事を学んでいます。

また、就職後に役立つ実践的な作業として、書類・帳票の作成や封入・発送などの業務に複数人で取り組み、チームで作業をしています。お互いに確認し合うようにして、集中力と協調性が身に付きます。



▲納品書から請求書をつくる作業をしています

- 感想
- ・OAワークの文書入力の問題のレベルが上がると漢字の読みが難しいので、入力ミスが増え、苦戦してしまいます。
 - ・事務職の基本的な事を学び、知識が増えたと感じています。
 - ・チーム作業に慣れておく事で就職後も困らないと思いました。
 - ・ミスを発見したとき、その人にどんな風に伝えたらいいかを勉強して、コミュニケーションの練習にもなっているんだと思いました。



土曜稼働 ガーゼ染めで創作



▲うまく染まるかな？

4月8日(土)の余暇活動は、「ベンガラ」という泥から作られた染料を使ってガーゼを染めました。手順は、水で薄め、もみこみ、乾かすと綺麗に染まります。グループに分かれて、赤系と黄色系とグレー系で染めをしました。下染めをしてから、染料を使って染めました。下染めは、濃い色で鮮やかな色になりました。ガーゼを使い、しぼり染めもしました。いろんな色がある中で、「赤」、「黄」、「グレー」の3色に染まりました。たくさんのガーゼ染めが出来ました。



▲綺麗に染まりました

- 感想
- ・1日でできるので、たくさんの方が挑戦しやすいと思いました。
 - ・作業ワークとは違い、見たことのない色が出たので、面白かったです。

働く条件を考え、自己理解を深める



▲グループでの話し合い

パッソでは、知識を吸収し、さまざまな経験をしてもらうために毎月一斉授業を行っています。オンラインで配信することで各校の雰囲気も分かります。4月11日(火)に豊田校から「働き方」というテーマで一斉授業を行いました。自分自身の大切にしたい働く条件をチェックし、タイプを知り、自己理解を深め、働く条件をグループ内で話し合うことで様々な視点の意見を知りました。理解を深める事ができ、最後には発表しました。

- 感想
- ・理想と現実にはギャップがあり、グループのメンバーと意見が違い、まとめるのに苦労しました。
 - ・働く条件を自分なりに色々と考え、またグループでメンバーと意見を交換し合っ、それぞれ色々な価値観があることが分かりました。
 - ・違った意見やその理由を知ることができたのは、今後につながっていくと思いました。

想像と創造 豊かな想像力

今回は、「ウミガメのスープ」という水平思考のゲームにグループで取り組みました。質問をくり返して、答えにたどりつきます。グループの人達と話す事で、色々な発想がある事を知り、豊かな想像力を鍛える機会となりました。

- 感想
- ・自分にはない発想がグループの人達から出て、このような発想もあるのかと思い、良い刺激になりました。

編集後記

- 毎回新聞制作は大変だと感じます。チームで作業をすることの大切さを学びました。
- 編集がどれほど大変か学び、編集に少しずつ慣れていきたいと思います。
- 制作に関わって良かったです。調整が難しかったけど、良い経験になりました。

相談・見学 随時受付中です。お気軽にお問い合わせください。

就労移行支援事業所パッソ刈谷校

〒448-0841 愛知県刈谷市南桜町2丁目58-1
第3 OTAビル1階
FAX:0566-91-6237

TEL: 0566-91-6236

営業時間(平日)
9:00~17:00



E-mail: passo@mmg.jp
URL: https://www.mmg-passo.com/kariya/

アクセス
名鉄・JR東海道本線「刈谷駅」南口 徒歩3分
かりまる「刈谷駅南口」徒歩2分