就労移行支援事業所
ミライてらす
Mirai Terrace

第14号

編集・発行
ミライてらす

大切なのはセルフケア

私たちは自分の事をどれだけ理解しているでしょうか。
体調が良い悪い。気分が良い悪い。今の状態を理解することは簡単ですが、良い状態をなるべく持続させる方法、悪い状態を回復に持って行く方法はいかがでしょう。
理解し活用出来ているでしょうか？
ミライてらすではセルフケアについて全員で学び活用しています。

医療の力だけではなく、自分自身でリカバリーできる事を増やし安定して生活・就労が出来るようにトレーニングをします。良好・注意・悪化サインを書き出し、その時どんなことをすれば回復に向かうのか(リカバリープラン)を設定します。
人によって全然違うのでスタッフと相談しながらオリジナルシートを作ります。
毎日の状況を把握し記入し振り返り報告をする。この一連の流れを習慣化させる事が重要なトレーニングとなります。
このシートを就職先と共有することで突然の電池切れ状態を防ぎ、企業側も効率よく仕事の割り振りが出来るようになるのです。
スタッフ向けに4bunno3.comの北村尚弘先生にお越しいただきセルフケアセミナーを全員で受講して理解を深めています。

良好状態を長く保つことが出来るようになる自分のトリセツ作ってみませんか？

今後のイベント

7/18(木)
茶道の時間
7/31(水)
ロボットプログラミング
8/23(金)
認知症サポーター

続々とイベントが決定しています。
ミライてらすではオープンカレッジとして一般の皆さまにも楽しんでいただける開放日を設けております。
内容などフェイスブックページやホームページで随時お知らせしています。
全てのイベントは参加費無料です。
お席の都合上、ご予約だけお願いしております。
皆さんのご参加お待ちしています！！

ミライてらすにはスーツの日があります・

全員スーツで出席し、靴擦れはないか。面接に着て行っても大丈夫な着こなしか。緊張せずにスーツで過ごせるか。
とそれぞれ課題を持って一日過ごします。
面接の日に慌てて準備をすることも無くなります。なんでも準備が大切です。スーツの準備に追われて肝心の面接で受け答えが真っ白…なんてことになったら目も当てられません。

スーツ着用の日にスーツを準備する段取りを身につけ、スーツでも自分のコンディションを最適に保ちながら一日過ごす事を目的としています。メンバーさんがスーツの日を忘れないようにポスターも作ってくれました！

いつもよりピリッとした雰囲気のミライてらすスーツの日は毎月第三水曜日となっております。

自立訓練サービスが始まっています

より自分らしく暮らすことを一緒に目指す！それがミライてらすが考える自立訓練です。

自立訓練は障がいを持っていながらも
自分で選択をして生活を送るチカラをつける訓練です。
交通機関の使い方やお金の管理など
生活のチカラをつけるプログラムが
ミライてらすで受けられます。

編集後記

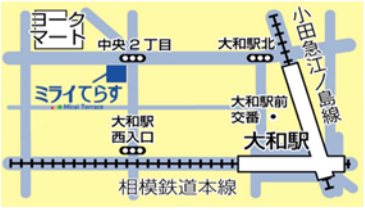
四名の卒業生、就労実習に向かうメンバーさん。皆さんの新生活に向けた決意を間近で見て大変刺激を受けます。どんな志を持って何をやるか？
無理なくセルフケアしながら自分らしく働けていけたらと思います。

就労支援員　柳生　直亜

ミライてらす大和
神奈川県大和市中央2-3-19 ウエスト・ビルディング5階
電話 046-240-1967

フェイスブックやっています。よかったらみてください
「ミライてらす」で検索、もしくはQRコードで読み取りできます。

見学大歓迎です♪



人気ブログ記事紹介

四名の卒業生の職場に初めて訪問しました。
それぞれ皆頑張って働いていました。

マイペースでいられているのが分かる表情をしていてひとまず安心です。

お掃除の業界に入ったＳさん、ミライてらすのような掃除ではないので苦労するかと思いましたが
自分のペースでイキイキと働けていました。

周りにはシルバー人材センターからいらしている先輩や所長さんがいてくれて、なんでも優しく
教えてくれるのが、ここに就職して良かったと思う一番のこと。
 困っているのは掃除道具の場所をすべて覚えきれていないところです。
と話してくれました。

メモを取ったり一日一日工夫していこうね。とお話ししています。

先輩がいる金融企業に入った二人は、**先輩とお昼を一緒に食べられた**という報告や、
遠慮がちだったメンバーも、
社員さんがたくさん話しかけてくれるので**遠慮なく話を出来るようになった。**

と皆さんの報告から順調さを感じました。

訪問先で面談するので雰囲気もわかりやすく、
メンバーの状況を把握しやすいです。
もしその場で話せなければ電話で話せるので
安心してもらえます。

私たちがいつまでも応援している事を理解してもらい
安心してお仕事に励んでもらいます。

働くことが楽しく思えるようにみんなで徹底サポートします。
心強い就労移行支援事業所。
利用してみませんか？？

清掃業に就職したＳさん

こちらは6月14日の記事です。
ミライてらすでどんなことが起きているか随時更新して
いるので見に来てください(*’▽’)

講師はミスターＴＫ

ミスターＴＫこと高橋和也先生はマジシャンと
ファイナンシャルプランナーとしてご活躍なさっている先生です。

マジックを始めたキッカケはファイナンシャルプランナーの
営業の取っ掛かりとしてマジックが使えるのではないか？
と思ったのが始まりだそうです。
コミュニケーションが命！の営業職なので、マジックは最高のツール
となったそうです。
成功しても失敗してもつかめればオッケー👌
と話しながら披露してくださった輪ゴムを使った手品で
みんなの心を
ガチ――――――――ッ とつかみました。

どんな仕事であろうと、目の付け方、自分の興味次第で2足3足のわらじを
履いてお仕事することもアリです！！！
働き方は自分次第ですよ！
どちらからどんな結果に繋がるか。それは自分の想像では測り切れません。

当日の写真がコチラ→→→→

このイキイキとしたお姿。こんなユーモアのある先生にお金の相談をしたら、
お金も楽しく弾みそうだと思いませんか？ 本業のファイナンシャルプランナーとしての
確かな腕があるからこその説得力あるお話しをたくさん伺うことが出来ました。

ミライてらすアート教室

コチラのアーティストオーラがすごい先生は高木啓多先生です。
高木先生とはどんな人？？

**千葉大学卒業後にドイツで就職し、3 年間在住。医療機器マーケティングに従事。
帰国後はQOL向上や人の可能性を引き出す手法を模索する中、コーチング、NLP、
即興劇、キャリアカウンセリングGCDFを学ぶ。その後組織人事系コンサルティング、
ドイツ系自動車部品会社等を経て、臨床美術に専念するため「ピグマリオン」として独立。
武蔵野美術大学通信教育課程。**

という一言で伝えられない経歴をお持ちの先生です。

みんなノビノビと作品に向き合っていました。ダンボールとボンドが
こんなに簡単にくっつくなんて！！と驚きの連続。
サクサクと作品が出来上がっていく過程は見ているだけでも楽しかったです。
下の写真がみんなの作品です。力作揃いですよね。