

Man to Man パッソ 新聞 6月号

社会生活力 春の大掃除～実践編～

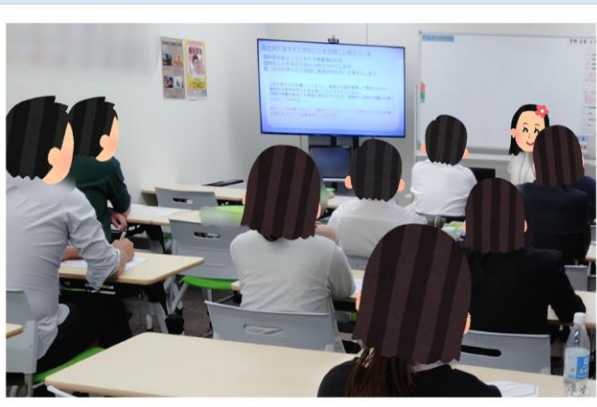


冬の間溜まった汚れを温かくなってきた春に大掃除！春は気温が上昇して水垢や油汚れが緩んで落ちやすくなります。部屋を綺麗にして気持ちよく新年度を迎えました。

エアコンのフィルター掃除も行いました。冬は暖房を使う機会も多く、かなりの埃が溜まっていたので掃除機で一気に吸い込みました！



就職準備 ～体調管理～



体調管理について学びました。自分の体力や能力を過信せず、無理を続けないことの大切さを実感しました。予定を詰め込みすぎると、少しの遅れや変化にも余裕がなくなり、結果的に疲労やストレスが蓄積してしまいます。また、休息は怠けではなく、安定してパフォーマンスを出すために必要なものだと感じました。今後は、余裕を持った計画や周囲との協力を意識しながら、無理のない体調管理を心がけていきたいです。

想像と創造 ～NASAゲーム～

NASAゲームとは[宇宙船の故障により、月面の母船から200km離れた場所に不時着した宇宙飛行士]という設定のもと、話し合いを行い、15個のアイテムの中から優先順位を決めるグループワークです。

このゲームでは正解を出すことよりも、「どう考えたか」「どう話し合ったか」が重要視されます。お互いの意見を尊重し合うことで、コミュニケーション力を鍛えることができます。



ストレスマネジメント ～セルフチェック～

セルフチェックとは、自分の心身の疲れやストレスの溜まり具合を観察し、対処する事です。



ストレスで体調を崩してしまう事はありませんが、それは本当に何の前触れもなく起こることなので、しょうか？日々の生活を記録することで、ストレスや不調の原因に気付き、未然に防ぐことが出来ます。

今回は、週間活動記録表を使って日々の活動や気分の変化を記録しました。記録を続けることで、自分の疲れやすい時間帯や気分の変化に気づくことができ、自分自身を見つめ直す良い機会になりました。今後も無理をため込まず、自分の心と体の状態を意識しながら過ごしていきたいです。

ピアサークル活動



エンゲージメントカード

今回で2回目となるエンゲージメントカードでしたが、前回同様とても面白く、やはり最後まで深く悩んでしまいました。これは単なるゲームの枠を超え、「自分にとって本当に大切なものは何だろう」と向き合う時間になりました。人はそうした本質的な問いに対峙するとき、自然と真剣になるものなのだと思えました。ぜひまた挑戦し、その時々自分の価値観を見つめ直してみたいです。(A.H)

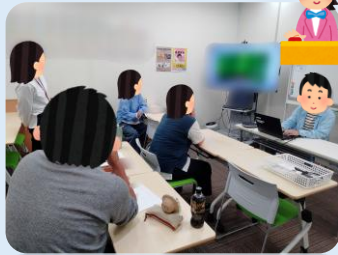
ペットボトル ボウリング



久しぶりにボウリングをすることができ、とても楽しかったです。個人戦で1位を取ることができ、大変嬉しく思いました。(O.H)

色々な物が入ったペットボトルはそれぞれ重さが違い、どのペットボトルをどこに置くかを考えることが面白かったです。(K.D)

確率当てゲーム



感覚が人それぞれかなり違って、とても興味深かったです。自分では当然だと思っていた数値でも、他の人とは大きく異なる場合があります、その違いも含めて面白く感じました。(A.H)

自分の感覚と実際のデータにはズレがあり、確率を感覚で当てるのは難しいと感じました。ここで問題です！◎日本人男性のうち、185cm以上の人の割合は？※答えは調べてみてね！(K.K)

チームビルディング ～箱トーク更新～



終礼時の1分間スピーチを手助けするお題ボックス“箱トーク”。今回はチームで相談しながら、お題の全面的な見直しと更新を行いました。「今日の晩ご飯の予定」や「コンビニはどこ派？」といった日常的で親しみやすいテーマを取捨選択したほか、「今学びたいこと」「ルーティーン」など会話が広がるテーマも新たに追加しています。バリエーション豊かになったお題を通じて、普段はなかなか知る機会のないメンバーの価値観や人柄を共有し、コミュニケーションがさらに活性化していくのが楽しみです。

今後の予定



- 6/ 8(月) ビジネスDAY
(仕事を意識した服装)
- 6/15(月)～19(金)
ノーチャイムWEEK
- 6/17(水) 防災授業(避難所確認)

Instagramはこちら♪



就労移行支援事業所 パッソ日進校

〒470-0113
愛知県日進市栄一丁目201
フィール日進店2階

アクセス:
名鉄豊田線「日進」駅より徒歩3分
☆無料駐車場完備☆車での通所も可能☆

TEL 0561-76-7208

FAX:0561-76-7209

E-mail: passo-portal@m-passo.jp

URL: passo-1fumidasu.com

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。

