

## 定着のオルタ

100ケース以上支援経験があるジョブコーチ／精神保健福祉士／社会福祉士等、知識と経験を有する支援者が、皆さんをサポートします！

# オルタ通信

2022年 5月号

〒981-3112

仙台市泉区八乙女4丁目1-1 ドーミー八乙女1階

☎ 022-346-7142、Fax 022-346-7143

HP <http://www.yamatomirai.or.jp>

メール [alte-yaotome@yamatomirai.or.jp](mailto:alte-yaotome@yamatomirai.or.jp)

就労移行・定着支援事業所オルタ八乙女

こんにちは！オルタ八乙女です(^o^)  
今回は、オルタの講座から、取り組みの一部をご紹介します。

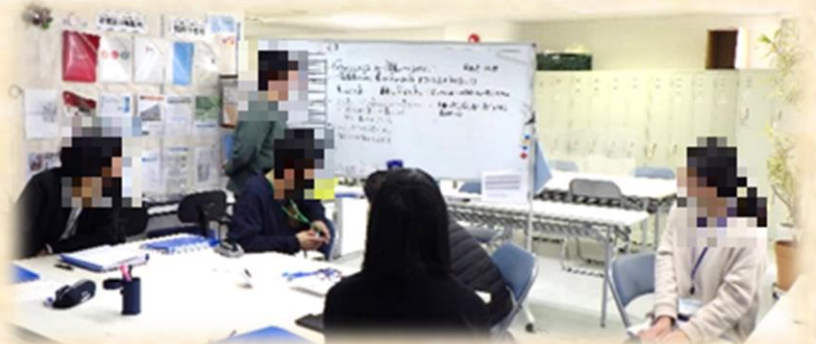
### ◆ディスカッション

(ディスカッションとは?)

- 日本語で「討論」「討議」という意味合いがあり、簡単に言うと、「話し合い」です。
- テーマを決めて、グループで、色々なアイデアや意見を出し合い、考えをまとめて発表をすることです。  
グループで協力しながら話し合いをするので、ルールと役割分担があります。

#### ルール

- 相手の話や考えを否定しない。「色々な考えがあって良い」
- 時間内に、みんなで「協力」して考えをまとめ、発表する。
- 無理をしない。見学や休憩もあり。
- 自分や相手の「良い所」を見つけ、ほめる。
- 「話しやすい雰囲気」をみんなで協力して作る。



これまでの自分は、心で思う事はあっても、誰かと話し合う経験はあまりなかったので、とても新鮮でした。複数人で話し合う事には苦手意識がありましたが、今回の講座を通して発言する勇気を出せたと思います。次回からは他人の気持ちを汲み取る事も心掛けて、まとまりのある答えを出せるようになれば、と思います。



### ◆アンガーマネジメント



(アンガーマネジメントとは?)

- アンガー：怒り
- マネジメント：後悔しないこと
- ✕ 「怒ってはいけない」「怒りを我慢する」
- ◎ 怒る必要があることは上手に怒ることが出来て、怒る必要がないことは怒らないようになること です。



怒りは悪い感情で、気にしたら負けと思って生きてきました。しかし、受け流すスタイルは変えずとも、1度自分の中で納得できるように消化してから、過去の物とするように、意識を変えてみたいなと思いました。これまでの自分は、良い感情も心から味わえず、悪い感情からも十分に学ぶことをしてこなかったので、それを変えるきっかけとなった有意義な講座でした。

Webでの事業所見学、体験利用等、お気軽にお問合せください。