

はるかぜ通信vol.5

発行元：特定非営利活動法人
セカンドスペース委託就労支援プログラム
発行人：成瀬 榮子
編集：はるかぜクリニックデイケア利用者

良いイメージをつくる“チカラ”

- やりたいことリスト ————— 2
- モチベーション作り ————— 3
- 良いイメージが持てないときにどうしている？ — 4
- 私のオススメ～好きなものと頑張ろう！～ — 5
- みんなの頑張り & 成果物コーナー ——— 6
- ゆるやか就労支援ってどんなところ？ ——— 7
- クリニック情報・編集後記 ————— 8

キャラクター投票・アンケートに
ご協力ください！
▼QRコードから回答できます。





「あんなこといいな、できたらいいな」のフレーズのように
 デイケア参加者のやりたいこと
 ずばり、インタビューしました！
 (HS)

プロフィール
 ほちやもん さん
 20代・女性

どんなこと？
 謎解きをクリアする！

きっかけは？
 今年初めて謎解きにチャレンジして、失敗したのが未だに悔しいので

いつまでに？
 2023年内

何を準備する？
 謎解き力
 本やLINEの謎解き

どんなメリットがある？
 処理スピードの向上
 連携力アップ

プロフィール
 Cさん
 20代・男性

どんなこと？
 ショパンのスケルツォ第二番を弾けるようになる

きっかけは？
 偶然聞いた時に中間部分の美しさに感動したから

いつまでに？
 1~2年以内

何を準備する？
 いつでも練習できるように楽譜を見えるところに関して置いておく

どんなメリットがある？
 弾ける曲のレパートリーが増えると、それだけ趣味として充実する

プロフィール
 アクアさん
 20代・女性

どんなこと？
 フロリダ ディズニーワールドに行ってみたい

きっかけは？
 ディズニーが好きで、東京のディズニーによく行っているから

いつまでに？
 30歳までに

何を準備する？
 お金を貯める

どんなメリットがある？
 憧れの地に行ける。

プロフィール
 Yさん
 20代・男性

どんなこと？
 スカイダイビング

きっかけは？
 テレビや雑誌から

いつまでに？
 20代までには

何を準備する？
 場所を調べる
 経費を貯める

どんなメリットがある？
 人生観が変わりそう

プロフィール
 なおさん
 20代・女性

どんなこと？
 やりたいことでお金を稼ぎたい

きっかけは？
 やりたくないことでお金を稼ぐことが向いていないと感じたから

いつまでに？
 3年後くらい(もしくは結婚まで)

何を準備する？
 自分がお金を稼げそうなスキルの向上

どんなメリットがある？
 お金が楽しく稼げる

プロフィール
 GENE子 さん
 20代・女性

どんなこと？
 PC関連の資格を取りたい

きっかけは？
 就労支援に参加してPCを触る機会ができた。資格を取れば今後活かせるのではないかと考えたから

いつまでに？
 今年中までにPCになれて資格取得できたらいいな、と思っています

何を準備する？
 知人が使っていないPCを持っていたので、借りて自主練習やどんな資格があるか調べる

どんなメリットがある？
 休職期間中ですが転職活動をしているので仕事の幅が増えると思う

プロフィール
 どんぶら子 さん
 30代・女性

どんなこと？
 ディズニーリゾート(ランド&シー)でたくさん写真を撮りたい！

きっかけは？
 元々ディズニーでショーやパレード等様々な写真を撮ることが好きだった上に昨年〜今年から新しいショーやパレードが増えたから！

いつまでに？
 出来ることなら毎年！(友達との楽しい思い出づくりのためにも！)

何を準備する？
 ・毎日頃から写真を撮るようになる
 ・新しいショーやパレードについて調べてみる
 ・忍耐しない

どんなメリットがある？
 ・生きるうえでのモチベーションに繋がる
 ・楽しい思い出が増える
 ・カメラやディズニーの知識が増える

プロフィール
 旅行好きなマニア さん
 20代・女性

どんなこと？
 国内旅行
 海外旅行

きっかけは？
 色んな地域で観光してみたい夢があるため

いつまでに？
 今年中には行きたいです。

何を準備する？
 旅行費の貯金
 行きたい場所のスケジュール

どんなメリットがある？
 ストレス発散
 観光地での美味しい食事

プロフィール
 きのえさん
 40代・男性

どんなこと？
 資格取得です

きっかけは？
 毎々、バツとした経験や技能がないと思っていたためです

いつまでに？
 参考書のタイトルにならって9月中には準備を整えたいと思っています

何を準備する？
 試験対策と試験日の確認

どんなメリットがある？
 仕事を探すのに役立つのと、ちょっとだけ自己肯定感が増すと思います



モチベーション作り

モチベーションは「人が何かをする際の動機づけや目的意識」と辞書にあります。

内発的、外発的、意識的、無意識的と、細かな要因でモチベーションは成り立っているのですが、大きく分けて、ポジティブなモチベーションとネガティブなモチベーションの二種類に分類できます。

物事を長く継続するにはポジティブなモチベーション、物事に取り掛かるための瞬発力や短期的な勢いが欲しいときはネガティブなモチベーションが有効だとされています。

例をあげると、「体重ヤバいからダイエットしなきゃ！」とネガティブにスタートを切って、「良い体重をキープできて自分が好き」とポジティブに継続できるのが、バランス良い流れになります。

この二つのモチベーションについて、解説していきます。

★ポジティブなモチベーション

これは「それをやり遂げると良いことがある」モチベーションです。

例えば「この仕事で能力を発揮するのが楽しい」「このテストに合格すれば欲しいものを買ってもらえる」ような状態です。

プラスのイメージを持って取り組める分、気分も楽で長く続けられます。

得られる結果を楽しみに、やり遂げたその後の未来をイメージして、今の自分の背中を押してあげるとモチベーションです。

しかし、長すぎる助走は飛び出す前に疲れてしまいます。そこでゴールとそこまでのチェックポイントを設定してみましょう。

チェックポイントとゴールを設定すると、進展の確認や見直し很简单に図れ、達成感も得られます。

何をどのくらいやるのか、を明確にすると、ペースを保って無理なく最後までポジティブに取り組めるでしょう。

★ネガティブなモチベーション

対してこちらは「それをやり遂げないと良くないことになる」モチベーションです。

例えば「このテストに失格すると怒られる」ような状態です。

瞬間的にはとても強い効果がありますが、これが長く続くとストレスが勝り心身ともに良くありません。

危機感を持って始めたことは、いわば状況に対しての緊急回避なので、それだけでは長く続けることはできないのです。

この状態はあまり望んで発生するものではないので、続けば続けるほど嫌気が勝り効果が落ちていきます。

一番困るのは、この「やりたくない」が負のモチベーションにすら勝ってしまった、何も手につかない状況ではないでしょうか？

やる気がないのではなくやりたくないのだと、いっそのこと、一度言葉にしてしまうとちょっとスッキリするかもしれません。

★やりたくないことを続ける一例

この停滞した負のモチベーションに対処するのに、メル・ロピンスの5秒ルールや、2ちゃんねる創始者ひろゆきの提唱する方法から、

①作業を始める時刻を決める
それまでは寝ても遊んでもOK
もし時間に猶予がないなら、なるべく簡単な作業を5秒以内にスタートする

②5分だけやってみる
むしろ1分だけでもOK

この方法をご紹介します。実際にやってみると、当初に予定した以上に作業が続くと思います。スタートさえ切ってしまうと、人は今の作業を継続しようとする心理があるので、それを利用する方法になります。

気の滅入る作業そのものより、それを待ち続けている時間のほうが実際には長く疎ましい時間になることが多いのではないのでしょうか？

人目がなければ声に出したりポーズをとったり、勢いをつけてスタートを切ってみてください。

良いイメージが持てない
ときにどうしている？

「目標達成のメリットを意識する」

私は、すぐにネガティブになってしまい、失敗したらどうしようかと不安になってしまいます。そんな時は「目標を達成したとき自分にとってどんな良いことがあるのか？」という事を考えるようにしています。リスクやハードルにばかり目が向くとネガティブになってしまうので、メリットを意識してポジティブなイメージに切り替わるようにするためです。ただしどうしても良いイメージが見つからない時は、自分一人で考え込まないで誰かに相談するようにしています。



「やる気が出ないのには何か理由があるはずと考えてみる」

数年前、体調は良いのにまったくやる気が出ないという状態が長く続いた事がありました。人に相談してみた所「やる気が出ないのには何か理由があるのでは？」とアドバイスをもらいました。そこで自分なりに理由を探ってみたら、解決のヒントを得られたことが何度かありました。私が良く陥っていたパターンがあるので紹介させていただきます。

- ・ 「くべき」の思考に陥っている
- ・ 実は心の底ではやりたくない
- ・ ハードルが高い、完璧主義
- ・ 自信を失っている、失敗が怖い
- ・ 自分には無理だとあきらめている

特に後半は私にとって盲点でした。自信を喪失した状態ではなかなか一歩踏み出せません。それに気が付いたのはこのアドバイスのおかげです。



私がネガティブになった時の対処法

① 不安やネガティブ思考から抜けだせない時は、まず主治医やカウンセラーさんに相談するようにしています。私の場合は、合う薬が見つかったことでそれ以前よりずっと調子が良くなりました。

② 不安になった時のチェック項目

◇ 過去を引きずっていないか？
自信がないときほどネガティブになりがちなので、失敗は成功の基と捉えて次へ活かす方向に切り替えるよう意識しています。

◇ 失敗そのものを恐れてないか？
一旦冷静になって「失敗して失うものがあるのか？」という風に現実的に考えるようにしています。

③ 目標を達成するためにどうすればよいかかわからなくなってしまう時は、自分一人で考え込んでしまうとどんどんネガティブになってしまいますので、誰かに相談するようにしています。相手に話す事で状況が整理されたり、より建設的なアドバイスがもらえたりするのも良い点です。

(SR)

目標達成のためには心の支えや息抜きは超大事!!
 好きなものの力を借りて一緒に頑張ろう!!
 デイケア利用者さんの好きなものは何だろう?
 と気になったので、教えてもらいました。
 アンケートのご協力、ありがとうございました☆ (MY)

私のオススメ〜好きなものと頑張ろう!!〜

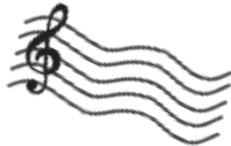

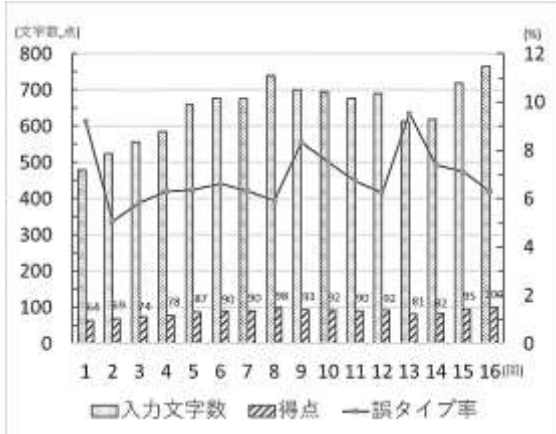
<p>音楽</p>	<p>GENERATIONS→ ・チカラノカギリ ・One in a Million-奇跡の夜に- JROCK、SixTONES ピアノ→ショパン、カプースチン</p> 
<p>映画 アニメ 動画</p>	<p>映画 ・マイインターン ・RRR ・グーニーズ 動画→ ・QuizKnock (暗号解読動画)</p> 
<p>マンガ 小説</p> 	<p>漫画 ・王様ランキング 小説 ・ホラーやミステリー</p>
<p>お出かけ</p>	<p>・ディズニーランド・シー ・ズーラシア ・伊勢夫婦岩ふれあい水族館 旅行→北海道</p> 
<p>料理</p>	<p>お菓子作り ・シフォンケーキ、プリン おつまみ</p> 
<p>ゲーム</p> 	<p>パズルゲーム ・Room to Grow ・Sokobond Overcooked、SEKIRO</p>
<p>その他</p> 	<p>特撮→ ・スーパー戦隊シリーズ ・仮面ライダー カメラ→Canon、FUJIFILM お笑い芸人→やす子</p> 

図1 タイピング練習の結果の推移



みんなの頑張り & 成果物コーナー

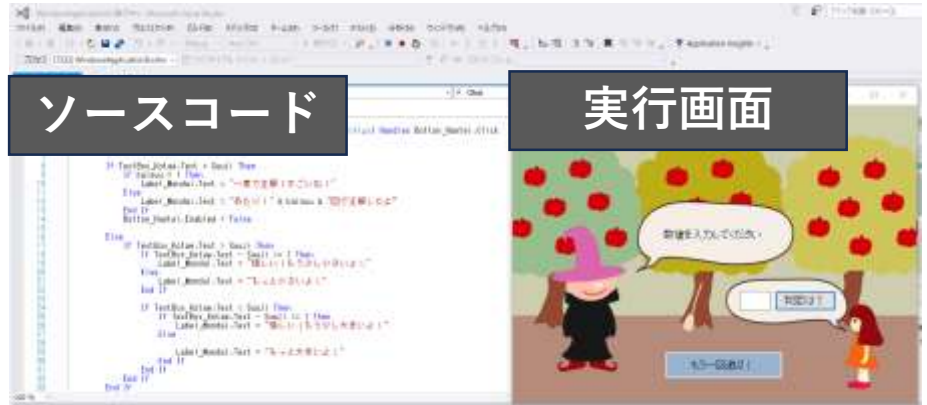
良いイメージをつくって進んでいくには、時には過去を振り返って、どれだけ頑張ってきたのかを確認することも大切かも！？そこで、就労支援プログラムでみんなが取り組んできた成果物を並べてみました。

やる前には「難しそう…」と感ずるものもありましたが、一人ではなくみんなで取り組んできたからこそ、こんな成果をだせました！
(UK)

図3 プレゼンテーションの風景



図2 プログラミングでの数当てゲームの制作



ソースコード

実行画面

図4 生活リズムの変化

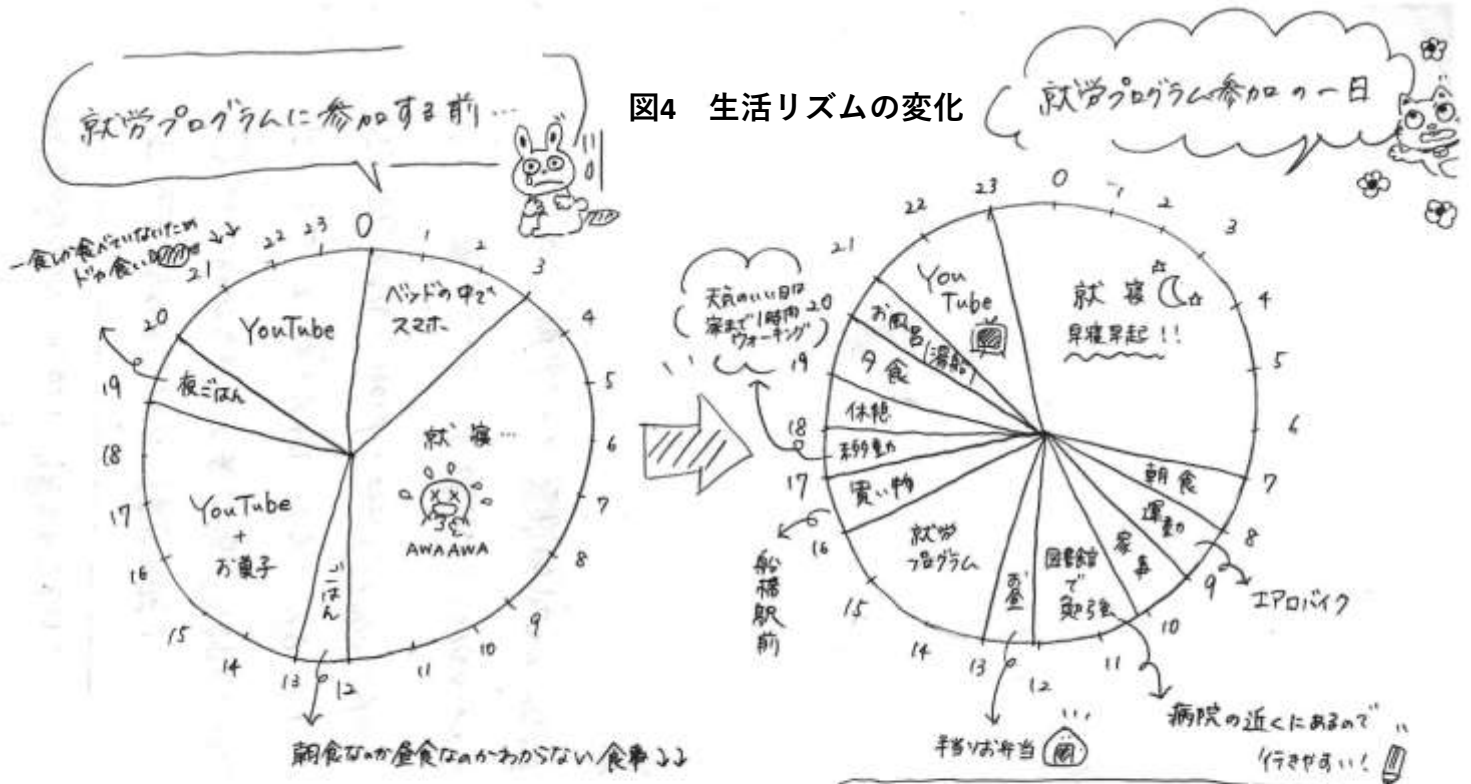


図5 疑似職場体験での『はるかせ通信』作り

いま読んでる『はるかせ通信』!

- ・早寝早起が健康に!
- ・自発的に勉強できることができた!
- ・就労中でPCなどのスキルUPが少
- ・移動による健康促進

ゆるやか就労支援って

どんな活動？

—利用者さん20代女性に聞いてみた！—

そもそも何をしているの？

◎月曜日は話し合いながら、みんな
でキャリアに向き合っていく時間です。
木曜日はグループワークを中心とした
様々なプログラムに取り組みます。具
体的な内容は、『ゆるやか成果物コー
ナー』をご覧ください。

やることって決まってる？

◎参加者みんなで決めます。木曜日
は月の終わりに翌月のプログラムを楽
しい雰囲気です決めます！

年齢層は？

◎高校卒業したばかりの方や20代前
半の方、主婦の方など幅広い年齢層の
方が来られています。みなさん和気あ
いあいと過ごしています。

必要ないじはあな？

◎18歳以上（高校卒業後）の方であ
れば、何も必要ありません。自分の体
調によって途中退場や一人での活動も
選択できます。

普通の就労支援と何が違うの？

◎まったくとした雰囲気です普通の就
労支援プログラムより「ゆるやか」に
進んでいきます。開催時間もことな
って、10時から13時で週2回です。
お仕事経験がなかったり、少なかった
りする方や引きこもりがちの方、生活
改善をしたい方向けのプログラムに
なっています。私は就労支援に自分が
通えるかわからなかったため、まずゆ
るやか就労支援に参加することにしま
した。
(なあ)

ゆるやか成果物コーナー

参加者同士で悩みを話し合う
『なんでも相談会』
今までに出たテーマ

- ・予定がない時の生活リズムの整え方
- ・家族関係を円滑に保つコツ
- ・やることを後回しにしてしまう
- ・夏の乗り切り方
- ・ストレスマネジメントについて



- ・ワード講座で作ったテキスト
を使ってペン習字



- ・絵本作り（絵コンテ付き）



- ・動画作成『フェイクニュース』



- ・その他の活動の様子は
QRコード先の『はるかぜブログ』
からもご覧頂けます

船橋はるかぜクリニック
デイケア プログラム

●小学4年生～高3まで（小・中・高校生etc）
フリースクール
不登校・発達支援プログラム [10:00～13:00]

●休職中の方・仕事にブランクがある方・就労経験がない方等
就労支援プログラム [13:00～16:00]

連絡先：047-436-8681

電話受付時間 火・水 9:00～12:30
(祝日および第五週は閉所日)
開所日詳細は下記サイトでも確認できます。
<https://secondspace.jp/harukaze>

千葉県子ども・若者総合相談センター
ライトハウスちば
TEL043-420-8066
(火～日 10:00～17:00)

月曜日が祝日の場合は相談受付あり。その場合翌火曜日は相談受付休みとなります。

子ども・若者（概ね39歳まで）の抱える様々
なお悩みに対してお話を伺い、必要な情報
を提供し、適切な専門支援機関をご案内する
総合的な相談窓口です。電話、来所、オンラ
イン、メール、相談フォームからご相談を承っ
ております。お気軽にご連絡ください。

はるかぜ クリニック情報

船橋はるかぜクリニックには、本紙を作成している就労支援プログラムの他、ヨガプログラムなど、様々なデイケアプログラムがあります。それらのプログラムを利用するには、まずは、はるかぜクリニックを受診する必要があります。また、既にほかの医療機関に通院している方は、主治医の紹介状があれば利用可能です。そんなはるかぜクリニックでは、治療に当たり以下の3つに配慮し、診療を進めております。

①ゴールを明確にした治療

生履歴をふくめた丁寧な問診と診察結果をお伝えした上で、治療の選択肢をお伝えし、同意をいただきながらの治療。



名称	船橋はるかぜクリニック
院長	濱屋 圭
住所	千葉県船橋市本町1丁目9-11ドーナツビル2F
電話番号	047-497-8495(再診、ご相談等)
webサイト	http://harukaze-clinic.jp/
診察時間(受付)	月～木：9:30～19:30(19:00) 火曜日は19:00(18:30) 土・日：10:00～18:00(17:30)
休診日	金・祝
主な診療	心療内科・精神科・メンタルケア

②対人関係への配慮

専門家の立場からバランスを見極めて、どのような環境調整をすべきかを客観的にお伝えいたします。

③ライフスタイルの改善

精神的な不調の改善において、基本的なライフスタイルの改善が必要となつてきます。日々の診療の中で目を配るような診察を心掛けております。その上で、具体的にどれくらいの運動や活動をすべきか、どのような食事をすべきかについても指導させて頂くことがあります。

診療の流れや初診予約方法、クリニック詳細等は、クリニックモに記載されていますので左記概要表からご確認ください。また、デイケア利用予定の方は、通常より早く初診予約が出来ますので、問合わせの際にデイケア利用希望である旨をお伝え下さい。

編集後記

就労支援プログラムPGC担当スタッフ精神保健福祉士 降屋(フリヤ)です。

『はるかぜ通信』はPGの一環として、企画立案から記事作成、紙面構成に至るまで全てをPG参加者の皆さんで協力しながら作っています。

今号のテーマを決めるミーティングでは、参加者から様々な案が出ました。どれも素晴らしい案ばかりで、それならいっそ全部やってみようと思っ込んでみました。

色々なテーマが混在する中で、全てのページに一貫しているのは、色々なことがありながらも働き続ける為に『良いイメージをつくる“チカラ”』を得たいという皆さんの切なる気持ちです。そんな想いが各ページに込められた今号を手にとった方が、そこからなんらかの“チカラ”を得てもらえるならとっても嬉しいかぎりです。

団体紹介

船橋はるかぜクリニックからの委託により就労支援プログラムと不登校・発達支援プログラムを運営しているNPO法人セカンドスペースは、2002年から不登校、ひきこもり、発達障害等の困りごとを抱えた若者の学習機会の確保や就労支援、居場所づくりを行っています。また、下記の委託事業運営やセミナー開催、居場所づくりも行っています。

- 千葉県子ども・若者総合相談センター ライトハウスちば(千葉県委託事業)
- 船橋はるかぜクリニック デイケア運営事業(はるかぜクリニック委託)



<https://secondspace.jp>

キャラクター投票・アンケートのご協力をお願いします☆

はるかぜ通信、令和5年度のキャラクター投票とデイケア参加者の今後の学びの為に、アンケートのご協力をお願いします。

右側のQRコードをスキャンするか、下記URLからキャラクター投票・アンケートに参加できます。

※1分程度でおこなえます☆ (アンケート作成: SM)

<https://forms.gle/nqkEtEnt6EvNzVeE8>

