

平成 27 年度「こころとからだのワークショップ」実施報告

1. 目的

発達障がいがある成人期の方たちが小グループで感情やそのコントロール方法、感情とからだのつながり等についてともに学び、からだを動かすことによるリラックス効果や楽しさを体験する、また、自分の得意・不得意について話し合う機会を設定することにより、就労するために大切な「健康維持」や「感情のコントロール」「自己理解」への気づきと日常での工夫実施のきっかけとすることを目指した。

2. 参加者

平成 27 年度、発達障がい者就労支援コーディネーターおよび大阪市発達障がい者支援センターに就労を目的に相談来所され、まだ就労支援機関の利用に至っていない、成人期の知的障がいがない発達障がい当事者 6 名（在宅、男性 2 名・女性 4 名、20 歳～32 歳：平均年齢 28 歳）、女性 1 名は体調不良のため 2 回目より参加中止。

3. 実施頻度・場所

- ・実施頻度 ... 1クール 10/9～1/26 午後 2 時～5 時 連続 6 回（1～2 回/M）
- ・実施場所 ... 長居障がい者スポーツセンター

4. 方法・内容

- ・方法 ... グループワーク（GW）+ からだを動かす体験
GW：ワークシート活用による学習、話し合い
からだを動かす体験：深呼吸、ストレッチ、リズム体操、軽スポーツなど
- ・GW 内容...
 - 1 回目 自己紹介、感情学習（よろこび・リラックス）、きっかけカード・楽しいことの本・コーピンググッズ（ストレスを感じた時に落ち着くために）の紹介
 - 2 回目 感情学習（うれしい・リラックスした）（どんな時に・からだの状態）感情修復ツール（きっかけカード：好きなものの写真など）の作成・紹介
 - 3 回目 うれしいこと日記、感情学習（不安・怒り）（どんな時・からだの状態）感情修復ツールの作成
 - 4 回目 うれしいこと日記、きっかけカードを使ってみた感想、不安を減らすのに役立つ活動
 - 5 回目 うれしいこと日記、感情修復ツールを使ってみた感想、脳内ホルモンの話、感情修復ツール（ツールボックス）の作成
 - 6 回目 うれしいこと日記、感情修復ツール（ツールボックス）を使ってみた感想、マイナス プラス変換ワーク

5. 効果検証

アンケート結果（毎回参加者全員に実施）など

各回とも、GW・からだを動かす体験の役立ち度・理解度の評価は、4 段階評価で 3（役に立った・わかりやすかった）または 4（とても役に立った・とてもわかりやすかった）であった。

実施後の感想（抜粋）

- ・自分の感情を整理するために書きとめることは大切だと思った。
 - ・自分がなぜ感情のコントロールが苦手なのかがよくわかった。
 - ・ツールボックスを活用できて良かった。 ・他の人の話や考えがきけて良かった。
 - ・笑いながらからだを動かして気持ち軽くなった。
 - ・音楽を流してのストレッチポールはとてもリラックスできて心地よかった。
 - ・とても充実した時間だったので終わるのが残念。 ・楽しかった。 ・とてもわかりやすく満足。
- 参加者 5 名全員が自分仕様のツールボックスを作成し、不安な場面で実践して効果を実感された。

その後

- ・参加者 5 名中 4 名は年度中に、残る 1 名も次年度春に、生活訓練施設の利用へとつながった。
- ・3 月にアフターフォロー実施。施設通所でストレスが募る中、ツールボックスを継続活用されていた。

発達障がい者就業支援コーディネーター事業コラボ企画 1
平成28年度「こころとからだのワークショップ」(案)

1. 目的

発達障がいがある成人期の方たちが小グループで感情やそのコントロール方法、感情とからだのつながり等についてともに学び、からだを動かすことによるリラックス効果や楽しさを体験する、また、自分の得意・不得意について話し合う機会を設定することにより、就労するために大切な「健康維持」や「感情のコントロール」「自己理解」への気づきと日常での工夫実施のきっかけとすることを目指す。

2. 参加者

平成28年度、発達障がい者就労支援コーディネーターおよび大阪市発達障がい者支援センターに就労を目的に相談来所され、まだ就労支援機関の利用に至っていない、成人期の発達障がいのある方

3. 実施頻度・場所

- ・実施頻度 ... 6回の連続講座(1~2回/M)
- ・実施場所 ... 長居障がい者スポーツセンター等

4. 方法・内容

- ・方法 ... グループワーク(GW)+からだを動かす体験
GW: ワークシート活用による学習、話し合い
からだを動かす体験: 深呼吸、ストレッチ、リズム体操、軽スポーツ棟
- ・GW内容...
- 1回目 自己紹介、感情学習(よろこび・リラックス)、きっかけカード・楽しいことの本・コーピンググッズの紹介、からだを動かす体験
- 2回目 感情学習(うれしい・リラックスした)(どんな時に・からだの状態)、感情修復ツール(きっかけカード:好きなものの写真など)の作成・紹介、からだを動かす体験
- 3回目 うれしいこと日記、感情学習(不安・怒り)(どんな時・からだの状態)、感情修復ツールの作成、からだを動かす体験
- 4回目 うれしいこと日記、きっかけカードを使ってみた感想、不安を減らすのに役立つ活動、からだを動かす体験
- 5回目 うれしいこと日記、感情修復ツールを使ってみた感想、脳内ホルモンの話、感情修復ツール(ツールボックス)の作成、からだを動かす体験
- 6回目 うれしいこと日記、感情修復ツール(ツールボックス)を使ってみた感想、マイナス プラス変換ワーク、からだを動かす体験