

【今月の調理訓練】  
芋煮&カレーうどん&  
ナスの浅漬け



時節柄もあり、今回は芋煮を作りました。毎月調理実習で作るメニューは、利用者のみなさんたちが相談しながら、栄養バランスや金銭的な現実性と、一人暮らしすることになっても無理なく作れることを目指して考えて決定します。「芋煮の後はアレンジしてカレーうどんへ」という山形の新しい定番に挑戦したいという声が多くあったので実行しました。さらに栽培活動で摂れたナスを浅漬けにして添えて、栄養たっぷりです。



【むすび深町からお知らせ】

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を募集しています。2022年10月の開所から2年が経ちました。次の住まい、日中活動の場を見つけて卒業されていく方々を見送ることが多くなりました。ご利用をご検討される方は、ぜひこの機会にお問い合わせください。小規模の特性を活かして手厚い支援を行っており、各所より評価も頂いております。ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤 服部

〒990-2462

山形市深町1丁目4-13

TEL:023-666-4471

FAX:023-666-4472

E-mail: musubi-f@klala-net.jp

特定非営利活動法人 あじさい

★土日祝日も通所のカリキュラムを実施しています。

むすび深町の  
HPこちら↓



広報誌

2024年10月号

自立訓練（生活訓練）  
宿泊型自立訓練  
相談支援事業所

# むすび深町

あなたの暮らしと社会を「むすぶ」



日差しに秋の気配が入り込み、涼やかな風が歩きを後押ししてくれている。そんな利用者のみなさんが大好きなウォーキングに適した日々がやってきました。近くの犬川沿いを散策しています。雲の様子がまるで西洋の絵画に見えてくるような青空の下、お話をしながら歩きました。そんなアクティブなむすび深町の様子をご報告。



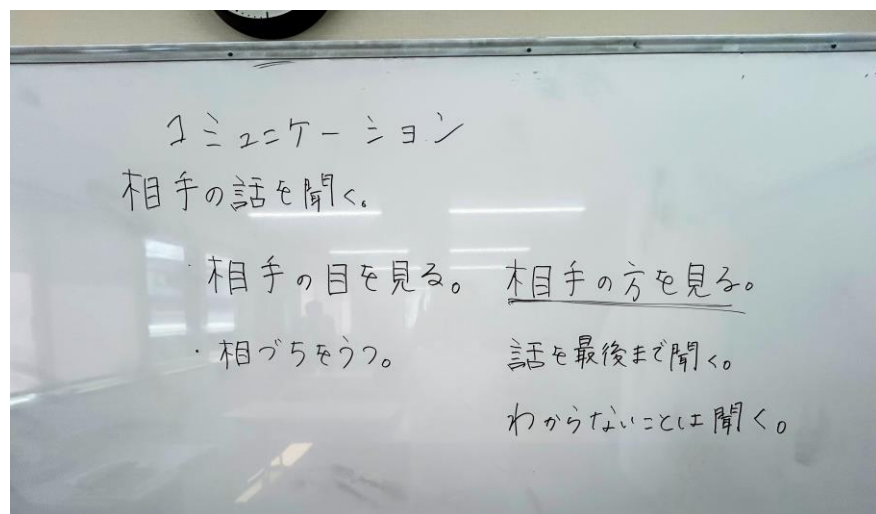
# コミュニケーション／相手の話を聞く

## <聴き上手> は <話し上手> !

社会生活の中でも難しいと思う方も多いコミュニケーション。この分野に関して、「伝える」「聞く」「頼む」「断る」…などなど細かく分けてカリキュラムを実施しています。

### 今回のテーマは「相手の話を聴く」。

どのようなことに気を付けているかを確認しました。



気を付けるポイントを意識することで、「聴いている」ことが相手にも伝わりやすくなります。

#### ●相手の目を見る。

目を中心に表情をみながら聞きます。

#### ●相手の方を見る。

できるだけ自分の体ごと相手に向きます。

#### ●相づちをうつ。

適度にうなずき、合いの手もいれます。

#### ●話を最後まで聞く。

ちゃんと意識して最後まで聞きましょう。

#### ●わからないことは質問する。

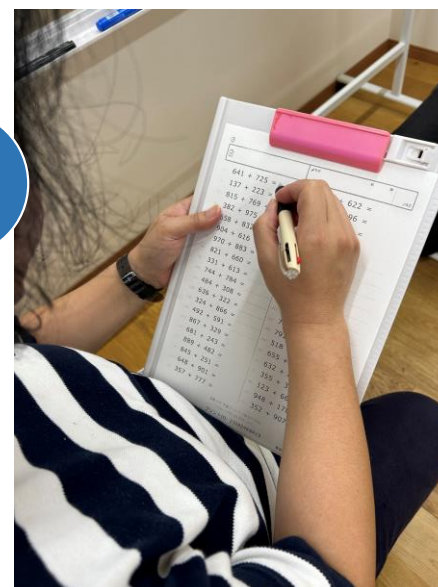
話の意図をくみ取れるよう質問しましょう。

ちょっとやってみた!

異なる2つのことは同時にできるか? 体験してみましよう。「聞く」と同時に、まったく違うことをしたら、相手の話はどこまでちゃんと聴くことができるでしょう? 聞く人と話す人に分かれて、よーい、スタート。



メモをとりながら相手の話を真剣に聞いているようですが……?



実は、支援員の指示で計算問題に取り組みながら話を聞いています!

これは…む、難しい!!!!

体験した感想

#### 利用者さんより

- 聞く人：二つのことは同時に出来ない! 相手の目だけではなくどこを見ていいかもわからない。
- 話す人：目線も合わなくて、反応もない。うわの空で聞いているような気がして、不快になった。

#### 支援員より

敢えてよくない方法でのコミュニケーションを体験することで、うまくいかないことを理解することができていたようです。普段の生活の中から気を付け、お互いが気持ちよくなれるようにしていきましょう。

## その他のカリキュラム内容 (実施報告です。)

### ●自己理解

「自分はこんな人です。」と表現できるように、約30問のワークシートを記入しました。例えば「私は穏やかです→0~100%のうち50%」など数字を選びます。その後で具体的なエピソードも添えます。数字は感覚で選べましたが、説明にはみなさん頭を悩ませていました。

### ●SST

(ソーシャル・スキル・トレーニング)

自己紹介について実践しました。初めましてではなく、もう馴染んだ間柄でも、「改めまして」のお話は、今までの知らなかった一面がうかがえました。話題が具体的であればあるほど、出会い直した気分です。

### ●LST

(ライフ・スキル・トレーニング)

セルフケアの方法を多方面から考えました。特に入浴の仕方は改めて他の人がどんな風に行っているかを出し合って、自分にあった効果的な衛生保持を見つけるヒントがたくさんありました。なるほど!

### ●ビジネス

利用者のみなさんが、アルバイトも含めてこれまでどんな「お仕事」をしてきたかを聞きました。年齢も経歴もさまざまなメンバーですので、まったく知らない業界の事を聞くことが出来て、身近にある知らない世界を垣間見た思いでした。