

# おむねっとだより

発行日 2011/9/15 VOL.7

発行者 グループ向日葵

就労支援センターOm-net(おむ・ねっと)

## 土曜プログラム

Om-net では、パソコン講座、ヘルパー講座、グループワーク以外にも、コミュニケーションを深めるため土曜日を利用してこのようなプログラムが行われております。体験利用中の方でもプログラムの参加OKです！

カラオケ	日頃のストレスを歌を通して発散できます。一番盛り上がるプログラムです。
レッツスポーツ	メンバーが夢中になってやっています(笑)体を動かして、汗を流しましょう。
ボーリング	みんなもり上がる！ストライク目指して頑張ってます。
バーベキュー	雨のため室内になりましたが、美味しかったです。次は室外でやりたいです。
DVD鑑賞	40インチの大画面モニターで観るので、家とは違った迫力があります。
ミニクッキング	美味しい料理で大家族のような雰囲気があります。家庭の味が堪能できます。

## 毎日パソコン講座が行われております！！

講座内容

タイピング学習	キーボードで文字・数字・記号が少しずつ速く入力できるようになります。
ワード Word学習	文章を作成するソフト、社内報・案内状・会議報告書等が作成できるようになります。
エクセル Excel学習	表計算ソフト、関数(数式)を入力する事で表を作り簡単にグラフが作れるようになります。
パワーポイント PowerPoint学習	プレゼンテーションソフト、最終課題では学習した事を生かし自己紹介資料を作成します。
デザイン学習	フォトショップ PhotoShopなどのソフトを利用して画像の加工・イラスト作成ができるようになります。
ウェブ Web学習	基礎部分(メモ帳へのタブの入力)から学ベホームページを作成できるようになります。

現在、パソコンを利用していない企業がない社会になっております。

私達 Om-net メンバーは就職後、企業の即戦力になれるよう日々スタッフと共に学習を進めております。Y. A

## アサーティブ・トレーニングってなに？

皆さんはアサーティブ・トレーニングをご存知ですか？

職場でもプライベートでも、自分の気持ちをスッキリ伝えられないと悩む人が増えています。言いたいことがあるのに呑み込んでいる、勇気を出して口に出そうとするとつい相手を責めてやり込めてしまい本当に伝えたいことが伝わらない、皮肉っぽくしか自分の気持ちを表現できない、といったコミュニケーションパターンがあります。長年、身につけた習慣や態度はなかなか変えられませんが、自分のコミュニケーションパターンに気づき、それを変えていくには練習が必要となります。それが、アサーティブ・トレーニングなのです。

私は当初、相手を傷つけないから、人に注意や不快に感じたことを伝えることができませんでした。

それは相手の反応によって自分が傷つくのが嫌なのだと、トレーニングを重ねるうちに気づきました。

相手を不快にさせず、自分の気持ちをスッキリ伝えることはシンプルなようで難しいです。

私は相変わらず自分の気持ちを押し殺しがちですが、すこしづつ気持ちを伝えられるようになりたいです。S.N

## 利用者の声

私は、市の生活支援センターの紹介により、Om-netへ通所しました。4月上旬に1日体験通所させていただき、5月9日から正式利用となりました。当初は人の多さに、疲れをいただくか不安でしたが、一部を除き楽しく疲れることなく来れるようになりました。それまでは、昼に起きて朝に寝るという夜型人間だったのも克服できたと思っています。メンバーともスタッフとも打ち解けることができ、コミュニケーションをとれるようになったのが、自分にとって大きなサプライズだと思っています。パソコンも瞬時で身につけ、Word・Excelはもちろんのこと、HTMLやイラストレーターなど未知の領域にも踏み入れることができました。

最近では若干の疲れがあるのか、休みがちになりつつありますが、楽しく過ごせています。これからも長い訓練になると思いますが、同じ志を持つ仲間や援助してくれる職員と仲良くOm-netを利用していきたいと思っています。(K.A)



## 嗚呼、映画館

全国各地にシネマコンプレックスが次々と開業する中、老舗と言われるような映画館が閉館するというニュースをネットで見ると、何だか寂しい気がしてしまう。北海道でも2010年8月の札幌東宝公楽と旭川東宝に続き、今年(2011年)5月には札幌市白石区にあったディノスシネマが、8月には狸小路の老舗劇場だった東宝プラザが閉館に追い込まれた。どの映画館も面白い作品をたくさん上映してくれたのに、残念だ。(T)

## 苦ちゃんの知恵袋

昔、ヤマタノオロチのために天に矢を放ち、落ちた矢の近くにいた人を生贄にしていました。大人たちはまだ生きたいが為に子供を生贄にしました。子供たちは困ってスサノオの命に酒樽を持っていきました。スサノオの命はヤマタノオロチと酒樽合戦を申し込んだそうです。するとヤマタノオロチは酒によって眠ってしまい首や手、足を切ったにもかかわらずまだ動いているので、尻尾を切るとカチンという音がして草なぎの剣が入っていたそうです。このことから天に放った矢のことを白羽の矢と言うようになったそうです。

## スタッフ紹介

私たちOm-netの就労支援員の高橋夕美子さんを紹介します。ヘルパーグループでメンバーと一緒に勉強したり実習に行ってます。趣味はテレビ、ガーデニング、料理。高橋さんは土曜プログラムで豚しょうが焼きを作ってくれました。皆は美味しそうに食べてました。手話が使えてコミュニケーションとりやすく優しい人です。

《高橋さんはどんな人?》

- ◇ いつもニコニコしていて明るいスタッフ
- ◇ 優しいお姉さんスタッフ
- ◇ 顔は大人、背は少し小さくて可愛いスタッフ



## 編集後記

平日の街が僕を呼んでいます…。(T) 秋だねー。(dako) 身体に気を付けて(K)  
俺は通信王になる!(Y.D.A) 自分の気持ちを大切にしよう(S.N) 今年は何の秋になるかなあ(K.A)  
ビール最高!!(Y) たかが人生やん!!(花の慶次) これからも頑張ります(H.Y)

☆お問い合わせ・見学のご相談等は、こちらへお気軽にどうぞ!