

# ユニカレスタッフ 夏休みの思い出



## さとみんの編集後記♪

猛暑が続いているが、皆様いかがお過ごしでしょうか？パリ2024オリンピックが開催され、世界中が盛り上がっています。ユニカレスでは、ミニテニス大会を開催し、受講生は自分の持っている力を出し切ってプレーをされ、決勝戦は感動的な熱戦でした。佐賀県では、10月開催のSAGA2024国スポ・全障スポ閉幕の準備が進んでいます。ユニカレスの卒業生2人が電動車椅子サッカーとバレーに、受講生1人が車椅子バスケットに選手として参加されます。今、本番に向けて練習に頑張っておられます。みんなで応援し、盛り上げたいと思います。プレ校では、この夏も「夏の体験会」を実施しています。ぜひご参加ください。



ホームページ ブログ フェイスブック インスタグラム ユーチューブ



ユニカレスは障害がある人が就労を通して幸せになれる支援を通して  
SDGsの達成に貢献します

## ユニカレスの約束



### ●目標4「質の高い教育をみんなに」

ターゲット 4.5 「教育における障害者があらゆるレベルの教育や職業訓練に平等にアクセスできるようにする」ために、年間40名以上の障害者への学習機会を提供します。



### ●目標8「働きがいも経済成長も」

ターゲット 8.5 「障害者の、完全かつ生産的な雇用及び働きがいのある人間らしい仕事、ならびに同一労働同一賃金を達成する」ために、年間10名以上の障害がある人それぞれに、ベストマッチの就労を実現します。



### ●目標10「人や国の不平等をなくそう」

ターゲット 10.2 「障害に関わりなく、すべての人々の能力強化及び社会的、経済的及び政治的な包含を促進する」ために、毎年5名以上の企業などへの一般就労を実現します。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

### SDGs(持続可能な開発目標)

SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2030年までに世界が抱える問題を解決し、持続可能な社会をつくることを約束しました。そのための17の目標と169のターゲットが設定されています。



障がい者ビジネススクール  
**ユニカレス**

☎0952-20-1555

お問い合わせ 月～金曜日 9:30～17:00

e-mail:info@unicolsaga.or.jp

本校

就労移行支援・自立訓練(生活訓練)  
佐賀市駅前中央1丁目13-5 ひかり駐車場 1階南  
佐賀駅バスセンター 徒歩1分

プレ校

自立訓練(生活訓練)  
佐賀市神野東2丁目1-3サンシティビル 3階  
佐賀駅北口 徒歩1分



みなさまに支えられ、おかげさまでユニカレスは、11年目を迎きました

# Newsletter

Send from 障がい者ビジネススクールユニカレスが

発行元：障がい者ビジネススクールユニカレスが  
発行月：2024年8月 発行責任者：角田さとみ

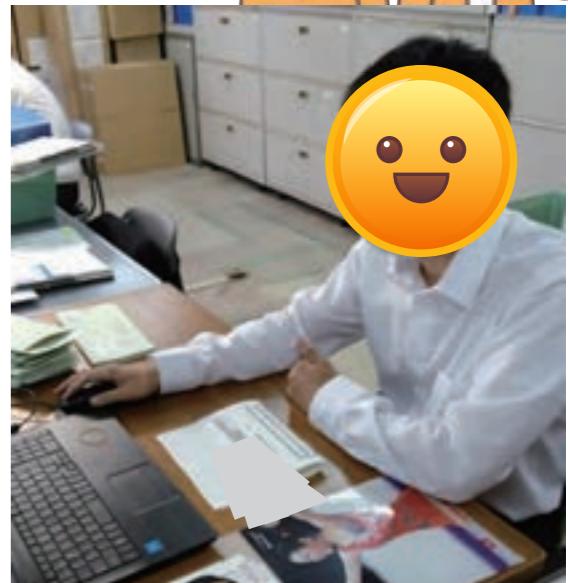
No.52



## 大川市役所様

Yさんは、大川市役所を休職され療養されていましたが、半年で復職したいと強い気持ちをもち、病院のリワークとユニカレスのリワーク支援を併用で利用されました。対人関係やジョブスキルの不安を解消するために、Yさんのリワークプログラムを計画し支援を開始しました。その結果、先取不安や人の目が気になるなど、ご自身の特性に気づかれ不安を減らしていかされました。また分からぬ事はそのままにせずに納得がいくまで質問をすることで、成功体験を増やし、自信をつけられました。5月から週2日、2時間の試験就労を開始され、6月末には週5日、フルタイムをやり遂げられました。「半年間で復職する！！」を見事に達成され、7月から勤務されています。自分で決めたことはやり遂げる、強い気持ちをもって、これからも頑張ってもらいたいと思います。

※ユニカレスのリワークについては次ページで紹介しています。



筋トレが好きなYさん

## 佐賀県ろう学校様

Sさんは週3回の利用から始められ、プレコース1年、基礎コース1年、実践コース1年を利用されました。当初は緊張が強く自称「頑固」な部分や白黒思考の為、自分の気持ちを素直に表現することに苦労していました。職員との週1回の面談を続け「ま、いいか」と流せるようになってからは、自己理解が進み、笑顔が増え、人の関わりやユニカレでの受講も楽しむことが出来るようにされました。自転車で来所されるようになられてからは体力もつき、6月に就労されたろう学校へも40分かけて自転車で通勤されています。ひと月経ったころにはいくつも手話を覚えられ、生徒さんと挨拶されているようです。これからも柔軟な考え方で前に進んでいってもらいたいです。



お世話好きなSさん

# 復職しよう！

週に1回45分のカウンセリングから復職の準備を始めませんか？  
ユニカレさがの「復職リハビリテーション・プログラム」（リワーク）

うつ  
気分障害  
不安障害  
適応障害



## プログラムの特徴

- 国家資格心理職(公認心理師)による伴走型の支援プログラムです。
- 週1回のカウンセリングをベースにしています。
- 状況やニーズに応じて他のプログラムを徐々に追加します。
- 主治医、職場との連携、調整をします。
- 在職中の会社員・団体職員・公務員・教職員が対象です。
- 1回あたりおよそ900円です、前年度の収入によって上限額が設定されます。

## 「復職リハビリテーション・プログラム」の目標

- 復職できる状態までに心身を整備し、働く力を取り戻すこと
- 再発による再休職にならないようにレジリエンス力を身に付けること
- 職場復帰がスムーズにできるジョブスキルのブラッシュアップ

- 体調管理 毎日登校できる力の習得
  - ・生活習慣の見直し
  - ・生活リズムチェックシート記入
  - ・セルフケアチェック
- メンタルコントロール
  - ・認知行動療法
  - ・思考の癖を知る
  - ・アンガーマネジメント
  - ・リフレーミング
  - ・自己理解：エゴグラム
- 就労に必要な基本スキルの習得
  - ・作業訓練（正確・スピード・丁寧）
  - ・リーダー業務の遂行
  - ・事務補助的な仕事（コピー、ラミネート、スキャンなど）
  - ・電話対応
  - ・パソコン（Word・Excel）

- 職場における対人関係の構築 コミュニケーションスキルの習得
  - ・JST（挨拶、敬語、竟争表示、言葉遣い）
  - ・協調性（グループワーク）
  - ・アサーショントレーニング
  - ・SOSを出す
  - ・分からぬ事を質問する
  - ・イレギュラーに対応する
  - ・報告・連絡・相談する力
- 復職に向けた最終準備
  - ・休職原因の分析
  - ・再発防止策の確認
  - ・復職前課題作成
  - ・実務業務の理解
  - ・通勤訓練サポート
  - ・職場への試し出勤

大川市役所に半年で復職されたYさんの実際の復職プランです。

## ■ 今日の本校の授業 ■

### 就職実践コース

三次会  
訪ぐ



メモの取り方を学びました。仕事がスタートしたばかりは、特に分からぬことだらけ…。初めて聞く用語・方法・手順など頭の中ですべてを記憶するのは困難です。今回「なぜ、仕事でメモを取る必要があるのか」「メモをしないとどうなるか」といったメモの必要性を理解したあと、難易度の高い【分かりやすいメモの取り方】と【話を聞きながらメモを取るコツ】のポイントを学習。その後はロールプレイで複数の事例に取り組みました。何事も経験あるのみ☆座学で学び（インプット）、ロールプレイとリーダー業務で実践（アウトプット）を頑張っている受講生たちです♪

### 就職基礎コース

自分を  
知ろう！



社会人としての心構えの授業で、『発達障がいの有る人の仕事術』と題し、発達障がいの症状や特徴を把握していなければ、職場などでも困りごとや悩みごとが増え、体調を崩してしまう人もいる事をお伝えしました。自分の症状・特性を知る事が大事で、具体的な困り事やその対応策を知り、周囲にうまく伝える事が出来れば、解決される事を授業で取り上げました。また、職場の人々や支援機関などに相談すると、より効果的な改善策を考える事ができ、周囲の協力があればさらに心強くなる。障がい特性の中で自分の得意・不得意を理解する。また周囲との相互理解を深め、助け合う事で混乱や負担を減らし「自分に合った働き方」が出来るようになると、対処法と工夫を考える授業を行いました。

## ■ 今日のプレ校の授業 ■

### 生活学科

自律スキル  
アップ



7月7日は七夕。第一週目の金曜日、七夕クッキングということで、七夕汁、星形ぎょうざピザ、そうめん衣ポテトボール、噴水フルーツポンチを作りました。食べた後の食器は自分で洗いますが…洗った後の食器を見るときれいに洗えておらず、油のヌルヌルとした感じがあった為、授業で食器洗いについて考えました。食事のたびに発生する家事で生活の中でとても頻度が高いもの。食器洗いで洗剤が必要な汚れは、基本、油汚れ。水を飲んだだけのグラスや白いご飯をよそった茶碗などは洗剤を使わなくてもいいこと。ちょっとしたコツを知って、手間と時間を短縮、環境にもやさしい、食器洗いについて知ることができました。食器洗いをあまりやったことがない数名の受講生。これからは、自分の食器だけでも洗って、今日習ったことを実践してほしいと思います。レッツ！チャレンジ！

### 制作

### 作業訓練



月に1回、季節に応じた制作を行っております。今年度になり、封筒を使ったこいのぼりや花紙を使ったあじさい、折り紙で作った七夕の短冊や飾りを作りました。切る・折る・貼るや、色の組み合わせや貼る場所など考える、どうしたら効率良く完成できるか工夫する、わからない事は聞く、迷った時は確認する等々、色々な事を学べるとともに、楽しめる時間もあります。制作が苦手な方も、ちょっとしたアドバイスを行うと頑張って完成させ、笑顔で報告に来られます。苦手な事も、少しずつ楽しいに変わると嬉しいなと思います。