

自分を変える まわりが変わる 未来も変わる

knocks

ノックス葵

プログラム
ピックアップ

*
「スロー
ジョギング」
*

Vol. 7
2021 Spring

特集1

スタッフインタビュー

職場体験の意味

特集2 先輩に聞いてみた
ノックス葵の過ごし方

特集3
5周年記念イベント報告

プログラムピックアップ⑥
スロージョギング ----- 1

特集1
スタッフインタビュー
～職場体験の意味～ ----- 2

特集2
ノックス葵の過ごし方 ----- 3

特集3
イベント開催報告 ----- 5

おしらせ ----- 6

向日葵 ----- 6

プログラムピックアップ⑥ スロージョギング

ノックス葵では卓球などのスポーツプログラムを行っています。その中でも一番多く行っているのがスロージョギングです。

スロージョギングとは、足の指の付け根あたりで着地し、早歩きペースくらいでゆっくり走る方法で、ダイエットや生活習慣病予防などに効果があるとされています。

このプログラムでは、片道2〜2.5キロの距離を、二十分の休憩を挟み、合計八十分ほどで往復しますが、繰り返し参加することで走り方がわかっていき、ペースがつかめ、徐々に体力がついていきます。

例年だと、プログラムの時間を使ってナゴヤドームリレーマラソンに向けて練習をするのですが、二〇二〇年は新型コロナウイルスの影響で中止になりました。

りました。ナゴヤドーム内に参加者が走ることはできなくなりましたが、代わりに「ナゴヤドームリレーマラソン オンラインチャレンジ」が開催されました。

「ナゴヤドームリレーマラソン オンラインチャレンジ」とは、参加者がそれぞれ一カ月間走行距離を測定し、チームの合算走行距離でどこまで遠くに行けるかを競う大会です。今回ノックス葵からは十名がエントリーしました。

プログラム中はスタッフと一緒に走り距離を計測します。内容はスロージョギングと同じなので往復すると5キロ前後になります。個人で走行距離を計測できるアプリを使える方は、プライベートでウォーキングやジョギングをするときにもしも走行距離を計測してもらい、合計距離に含めました。結果、一カ月間十人の合算走行距離は727キロとなりました。平均すると一カ月間で一人70キロ以上走ったことになります。



ナゴヤドームの人工芝と認定証が届きました！

特集1 スタッフインタビュー (山田編) 職場体験の意味

「就労見込みではない職場での体験」という位置づけの短時間実習(以下、職場体験)の同行がされていますが、初めて職場体験に参加する利用者さんに対してどのようにお声がけしていますか？

不安で一歩踏み出せない人には、「失敗しても大丈夫だよ」と伝えます。そして実際、初めて参加する時は不安や緊張感から実力を発揮できないことが多いです。例えば、ノックス葵の中で行われ

るプログラムでは指示者のところに足を運んで、「今お時間よろしいですか?」と丁寧に質問することができると、職場体験では遠くにいる指示者に対して「あのーすいませんー」と、その場で手を挙げて呼んでしまうとか(笑)。でも、この時の「あ、しまった!」という気づきは大切で、それがご本人の中で教訓として残ります。ですので「失敗しちゃった...」と落ち込んでも、それは失敗ではなくて気づきであることを確認し、チャレ

ンジすることを恐れないよう意識して声をかけています。

参加する職場体験が必ずしも自分が就きたい職種ではないこともありますか？
そうですね。いろんな体験に参加するようお伝えしています。どんな仕事も大事なところは共通しています。例えば、わからないことをごまかさずに聞く素直な姿勢、指示者に声をかけるタイミングや言葉遣いなどです。それらを体感することで、「今、自分が取り組む課題」が明確になる方もいらっしゃると思います。

印象に残っているエピソードは？
同じ職場体験に十回参加された方です。一回目の参加で、「過集中になりすぎることが自分の働きづらさの原因だ」と気づかれ「そうならないためにはどうしたらいいか」と問題意識を持ちながら何度も参加されました。結果的に過集中になるタイミングが自分てつかめるようになり、働く自信につながりました。

次のステップである就労見込み実習や就職に向けての大きな礎となっていますね。

利用者さん一人ひとりのニーズに細かく合わせるように、職場体験に協力していただいている企業をさらに増やしていきたいです。



利用者さんが「失敗から学ぶ」姿に勇気づけられます

プロフィール
山田 (やまだ)

提携している企業さんでの短時間実習のコーディネーターや同行が主な役割。穏やかなほほ笑みと優しい口調で万人を包み込む表の顔を持ちつつ、利用者さんの間では「ノックス葵の裏番らしい」という噂があるようなような・・・

特集2 先輩に聞いてみた ノックス葵の過ごし方

就労移行支援事業所が学校と大きく違うのは利用開始も卒業も、タイミングは人それぞれというところ。利用開始後間もない利用者さんと卒業間近の利用者さんが一緒に時を過ごすことが日常です。今回は、そういった就労移行支援事業所の特徴を利用して、現役利用者さんの「後輩」から「先輩」へノックス葵利用のノウハウを聞いてみます。

＼Aさんは、ノックス葵で過ごした期間はどれぐらいですか？
A…2年弱です。

＼楽しいことばかりではなかったと思いますが、今どんな心境ですか？
A…通所開始時から、就労移行支援の利用期限である2年間すべてを使ってゆっくり就職の準備をすすめたいと思っていたので予定通りです。不安もありますが安心感のほうが強いです。

＼通所中にこれはやっておいたほうがいいよ！と後輩にオススメすることを教えてください。

Y…あまり不安を感じない性格なので特に不安はないのですが、Aさんは通所開始時にどんなことが不安で、どんなことを考えて通所してましたか？
A…私の場合、通所開始時は就職に対する思いはぼんやりしていて、障害者枠で働きたいかどうかもわかりませんでした。それまでの仕事很辛苦で逃げように辞めたのですが、家にはばかりいても仕方がないからひとまず何かやらなくちゃ…と、ノックス葵に通所しはじめた感じでした。最初は週に2日・半日からのスタート。今思い返せば、やる気もあるかどうかかわからない状態でした。他の利用者さんとの交流もなく、ただ肅々と通所していましたが、通所を続けるうちにプログラムで様々なことを学び、他の利用者さん達との交流が増えることで「絶対就職しよう！」という考えにかわっていききました。

＼通所してプログラムを受けたり他の人と交流する中で不安な気持ちに化学反応が起こって、就職したいという気持ちに切り変わったんですね。

＼後輩からみて先輩はどのような存在ですか？何か感じるものがあれば教えてください。

Y…ノックス葵の先輩という前に人生の先輩ですので、働いていた時の苦労を覚えていたためにどうしたらいいかを考えるきっかけになっています。学生とは全然違いますね。すごく勉強になっています。

K…通所が長い方は余裕があるので、先輩かどうかはしゃべらなくても雰囲気わかります。まだ右も左もわからない状態だけど、先輩方に聞けば何かしら教えてくれるという安心感があります。いつも親切にアドバイスをくださって本当に助かっています。

＼今現在では余裕すら感じるAさんですが、一年後の目標や抱負は？

A…これから始める仕事は、ある程度余裕をもって「普通」にこなしながら安定した生活を送ってみたいです。今までは一般枠で仕事をしましたが一年以上続いたことがありませんでした。毎回もう発狂寸前で求職ホロホロになりながら働いていました(笑)。

だから、特別に何かしたい！というよりは、心も体も安定して問題ない状態まで過ごしつつ、プライベートも充実させていきたいなと思っています。

(1)



いろいろありながらも就職が決まって新たな気持ちでいる先輩Aさんに対し、憧れのまなざしで質問する後輩YさんとKさん。寒さの中にも春の日差しを感じる穏やかな日に、終始和やかな雰囲気でお話すことができました。Aさん、卒業おめでとうございます！

※就トレ評価表

就トレ(就労シミュレーション)参加前と参加後の成長変化を、視覚化しています。



Aさん
2019年3月より利用開始
職場見学7件
体験実習3件
面接2件
を経て、間もなく卒業

Yさん
2020年8月より利用開始
学生時代に就職活動がうまくいかなかったことが利用のきっかけ
現在は少しずつ通所時間を増やしている

Kさん
2020年10月より利用開始
学校卒業後、就職するも環境になじめず公的機関に相談してノックス葵を知る
現在は「相談」を課題に取り組んでいる

A…就トレへの参加ですね。他のプログラムでも学べることはたくさんありますが、就トレは積み重ねが重要です。就トレは週に2回あるので、毎回出席したら半年で約五十回、一年で約百回です。私自身、五十回参加した時と百回参加した時では気づきの多さが違いましたし、何よりも続けて参加できたことが自信になりました。また、定期的に担当スタッフと進み具合を確認する面談をし、その都度「※就トレ評価表」で自分の成長を目で確認することができました。だから、できるだけたくさん参加した方がいいですよ。参加しづづけたことが私の強みになっています。

K…就トレには意識的に参加するようにしていますが、通所日数が少ない段階なので就トレ評価表はまだ受けとっていません。これからですね。

Y…私は最近就トレ担当スタッフと面談をしました。働いたことがないから仕事に対するイメージがないのですが、就トレ評価表をみることで自分の足りないところが具体的によくわかり、目標が立てやすくなりました。

＼KさんとYさんが今不安に思っていることはなんですか？
K…半年ぐらいで就職するという目標を持っていますが、果たしてそれで就職できるかどうか不安です。

A…私は最初からゆっくり進めようと思っていたのでKさんとは少し違うかもしれませんが、早い方だと半年ぐらいで卒業される方もいますよね。同じような活動しているのにどうしてこんなにペースが違うのかな…と疑問に思った時期があります。でも、それぞれ経歴も年齢も違います。ゆっくり時間をかけて準備したらその分の安心感という強みがあるから、それはそれでいいのかなと今は思っています。

消毒マット



ノックスの入口ドア前に消毒マットを設置。意外と見落としがちで、靴底の消毒も行っています。利用者さん以外にも見学者や支援機関など外部からの来客もありますが、入室時には入口で必ず消毒できるようになっています。

予防3点セット



企業実習での外出用に①マスク②携帯用消毒液③ゴム手袋の3点セットを作成。外出時にも感染予防を徹底しています。携帯用消毒液は、外でも手軽に消毒ができると利用者さんからも大好評です。清掃の実習ではゴム手袋を着用し、手指の衛生面には特に気をつけながら実習を行なっています。これらの取り組みにより、受け入れ企業様にも安心して実習生を受け入れてもらえるかと考えております。

おしらせ

ノックス葵で 実践中の 新型コロナ ウイルス 感染症対策

なかなか収束しない新型コロナウイルス感染症。通所をためらってしまつ方も少なくないと思います。そんな中、ノックス葵では、様々な対策を講じて感染防止に配慮しています。こちらでは、就労移行支援事業所ならではの対策をいくつか紹介いたします！

レイアウト変更



ノックス葵では2020年11月1日からレイアウトを大幅に変更。訓練室、多目的室が変更前よりももっと広くなり、より安心して過ごせるスペースに生まれ変わりました！入室時の景色が変わりやすさや、変化の大きさにびっくりする利用者さん多数。利用者さん間の距離をなるべく広くとりながらプログラムを提供しています。

CO₂測定器



室内の換気ができていないか、CO₂測定器を使って数値化して常時チェックしています。感覚的に換気を行おうのではなく、客観的な指標に基づいて、数値が高まった時には十分な時間の換気を行う数値も低く保っています。

向日葵⑤



9月から犬を飼い始めました。豆柴のひで、「豆吉」と名付けました。すくすくと大きく育っています。犬を飼うことは人生初めてで、わからないことばかりなので、YouTube先生にお世話になりながら、育て方を勉強しています。トイレトレーニングやお座りや伏せ、甘噛みの対策もしてきました。近所の人たちにもかわいがられ、人からふれられることにも慣れてきた矢先、散歩途中で、同じく散歩途中の犬に出会いました。最初はお互いに鼻をつんとして、あいさつをしていたのですが、豆吉はすぐに威嚇を仕はじめ噛みつこうとしました。お互いにけがはありませんでしたが、どうやらお年寄りの犬には強気のようにです。子犬のうち、「犬同士の社会化」をすることが大切だと先生に教えてもらったので、「パピーパーティー」なるものに参加して他の犬との付き合い方を体験させたいと思っていました。コロナの影響で中止に。貴重な経験ができなかったことが非常に残念でした。社会はまだコロナに対して油断が許されない状況ですが、これから少しずつ回復していくと思います。「新しい生活様式」を大切にしつつ、チャレンジに制限がつかなくなる日を心待ちにしています。

(スタッフ 藤谷)

特集3：イベント開催報告

ノックス葵 5周年記念セミナー 人との距離感を考える～恋愛って難しい～



去る二〇二〇年十一月二十三日、『ノックス葵5周年記念セミナー』をオンラインで開催しました。テーマは恋愛。ノックス葵に通所している利用者さん達から「恋愛してみたいけど、そもそも自分に恋愛なんてできるのだろうか?」「誰かを好きになった時の気持ちの置き所がわかりません」といった、恋愛についての相談を受けることが少なくありません。利用者さんたちの悩みに応えられるような講座をいつか開催したいという思いがあり、5周年というタイミングで公認心理師の岸井謙見先生をお呼びすることができました。岸井先生は発達障害児等の療育、本人や家族のカウンセリング、スクールカウンセラー等に長年携わっておられ、その中で恋愛の相談も数多く受けていらっしゃいます。その豊富な経験と実績をもとに、「コミュニケーションに困りごとがあるけど、恋愛したい!」という方に寄り添いながら的確かつ具体的にアドバイスをしていただきました。

参加した方からは

「恋愛について話をする機会がなかったけど、今日みんなと話ができてうれしかった」

「岸井先生の説明がわかりやすくて、次に人を好きになった時にはぜひ参考にしたいです」

という声が聞かれました。

最後に、岸井先生の言葉を引用します。

「恋愛や性に関しては人によって個人差がありかつ多様なもの。」

「あなたのあるままを受け入れ、お互いに理解し合い一緒に生きていこうと言ってくれる相手に出会えることをこれから願っています。」



当日、ノックス葵の一部の利用者さんには、会場(ノックス葵)で先生のお話を聴いていただきました。先生のご厚意で、公式の視聴時間が終了してから会場で質疑応答の時間を設けることができたのですが、オフラインならではの「あんな話」「こんな話」で盛り上がりました。どんな内容だったかは、またいつかお知らせせしませ…す? (笑)。



「見えない障害」とたたかっているあなたへ。 「新しい扉」をノックしませんか？



ノックス葵ではコミュニケーションに重点を置いたプログラムや未体験の仕事に挑戦できる企業実習などの就労支援サービスを提供しています。「得意なこと」「不得意なこと」「やりたいこと」を整理し、自分にあった仕事で長く働けるようサポートします。

プログラム紹介

※事業所内のプログラムの一部です。

【特性理解】

自分の得意・不得意の理解

【模擬就労】

自己理解を踏まえ、自分に合った仕事のしかたを習得

【パソコン講座】

仕事に直結するPCスキルの向上



実績

発達障害などのコミュニケーション課題解決に特化したノウハウにより 一般企業への就職率は全国平均の約2倍！

スタッフ紹介

福祉・企業出身のスタッフが、それぞれの立場で幅広くサポート



ノックス葵の強み

定着支援

キャリアコンサルタント、ジョブコーチなどの有資格者が就職後も支援



united unique

株式会社 ユナイテッドユニーク

〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵3丁目12番7号 AMS葵3ビル 2F

地下鉄「車道駅」徒歩2分、「千種駅」徒歩6分

TEL 052-930-5216 Email contact@uni-uniq.com

FAX 052-930-5217 URL <http://www.uni-uniq.com>

knocks 就労移行支援事業所 ノックス葵

就労定着支援事業所 ノックスPLUS **knocks**

steps 学生向け就職支援 ステップス

企業の障害者雇用を支援 ハンズ **hands**

