

浦安市障がい者就労



支援センター通信



浦安市障がい者就労支援センター
 (浦安市ワークステーション 1F)
 住所 279-0032 浦安市千鳥 15-5
 TEL 047-304-6200
 FAX 047-304-6202
 ✉ urayasu-syurosien@roukyou.gr.jp
 開館日 月曜日～金曜日(祝日を除く)
 開館時間 午前9:00～午後5:30

今日のランチは「sora-cafe (そらかふえ)」にしませんか？



株式会社徳正 就労継続支援 B 型
sora-cafe



浦安市役所の 10 階には、sora-cafe という食堂があります。日替わりランチをはじめとした様々なメニューが提供されています。日替わりランチはお肉かお魚のメニューから選ぶことができ、どちらにしようかとわくわくしながら悩めるのも sora-cafe ならではのお楽しみポイントです。食堂内にある売店では、浦安市内の福祉事業所が製造したお弁当やパン、お菓子なども販売されています。売店は 10 階だけでなく、火曜日・水曜日・金曜日のみ市役所 1 階に出張もしています。ぜひご利用ください。

また、sora-cafe はお客さんにおいしい食事を提供するだけでなく、障がいがある方の働く場所にもなっています。今月はそんな sora-cafe について掲載します。



ひとり一人のニーズや課題に合わせた支援の提供

sora-cafe は「就労継続支援 B 型」と呼ばれる、福祉事業所の 1 つです。業務内容はホールや売店で接客をしたり、厨房内で盛り付けや食器洗いをしたり、掃除やごみ捨てをしたりなど様々です。障がいのある方(以下、利用者さん)には、“働くこと”について、それぞれのニーズや課題があります。sora-cafe では、それらのニーズや課題から目標を設定し、利用者さんがいまできることから少しずつ始め、ステップアップしていくことを目指しています。当センターの職員も sora-cafe を利用させていただくことができますが、利用者さんと職員とがチームとなって働いているところが印象的でした。



利用者さんとのかかわりのなかで大切にしていること

食堂内が混みあってくると、利用者さんや障がいの状態によっては戸惑ったり、何をしたらいいかわからなくなったりすることがあります。sora-cafe では「食堂内の混雑や、周囲の状況を見ながらその時に取り組んでもらいたい作業の指示を出す」とのことでした。作業は、職員と一緒にすることもあれば、職員の見守りがある中で、利用者さんに行っていただくこともあります。作業を教えるときは、より理解していただけるように、文字や絵、写真等を用いて説明することも。職員と共に業務に取り組むなかで、わからないことや困ったことがあったときは報告・相談をしていただくことや、仕事を休むときは連絡をするといった、社会人にとって必要なスキルを身に付けていくことも大切にしています。

～sora-cafe からのメッセージ～

sora-cafe では利用者さんひとり一人のニーズや課題に寄り添い、目標を設定し、その達成を目指しながら継続して支援をしていきたいと考えています。利用者さんの障がいの状態や体力なども考えて、少ない日数や、短時間からの利用開始もできます。少しでも興味がございましたら、ご相談ください。

認知とは簡単にいうと「ものごとのとらえかた」と言いかえることができます。ものごとのとらえかたに“ゆがみ”があると心が苦しくなりやすいことがあります。今回はよくある認知のゆがみのパターンとその見直し方について掲載します。



認知のゆがみ・その①「白か黒か」

「白か黒か」とは、ものごとを良いか悪いかどちらか極端に考えてしまうこと。

例：課題を完璧にできないので、もうやらない。

→認知(ものごとのとらえかた)を見直してみたら…
「課題が完璧にできなかったら本当にだめ？」
「5割取り組めただけでもよしとしよう」



認知のゆがみ・その②「～べき思考」

「～でなければならない」「～すべきだ」という自分の基準でものごとを考えること。

例：道を譲ってもらったら、ハザードを点けるべき

→認知(ものごとのとらえかた)を見直してみたら…
「自分ルールではないか？ 中には点けない人もいるし、点けただけかもしれない」

認知のゆがみ・その③「結論の飛躍」

十分な根拠がないのに自分を悪く考えてしまうこと。

例：最近上司が仕事を頼んでくれない。

私はクビになるんだ。



→認知(ものごとのとらえかた)を見直してみたら…
「仕事を頼まれないのは、閑散期なのもあるかも」
「クビになる根拠はない。自分の考えすぎかも」

認知のゆがみ・その④「行き過ぎた一般化」

ひとつでも何か悪いことが起きると、全部だめだと考えること。

例：仕事でミスをした。自分はだめな人間だ。



→認知(ものごとのとらえかた)を見直してみたら…
「ミスしただけで本当にだめなのだろうか？」
「また同じようなミスをしないように、次から気をつけよう」

☆☆ポイント☆☆ 認知のゆがみは知らず知らずのうちに、あなたを暗い気持ちにさせていることがあります。認知のゆがみに気づき、**自分のとらえかたに根拠はあるのか、行き過ぎた決めつけではないか**振り返ってみることで、気持ちが楽になるかもしれません。

新型コロナウイルス感染症対策について

咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようにしております。

自宅で検温の上、来所をお願いいたします。
※37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、来所を控えてください。

マスクの着用と来所および退所時に、手指の消毒のご協力をお願いいたします。

面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）
舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分

※千鳥車庫行のバスはクリーンセンターバス停には停車しません。

支援センターまでのアクセス

