



# magazine

## VOL.12の内容

---

各事業所から報告

---

特集:SSTって何？

---

心と身体の健康を維持しよう！

---

---





ジョブロジック

# 月間 REPORT

①定員に対する利用率  
75.92% (28.09名)

②現在の登録者数  
33名

③登録解除者数  
0名

④登録者に対する利用率  
90.62%

⑤新規登録者数  
2名

⑥一般就労者数  
0名

⑦年代別割合

10代：1名 20代：6名 30代：4名 40代：13名 50代：6名 60代：3名

⑧障がい別割合

身体：4名 知的：8名 精神：15名 発達：6名

⑨月間コメント

先日までとても暑かったのに、朝晩と冷え込んできましたね。ジョブロジックでは、最近新しい仕事も増えバタバタしておりますが、みんなで一丸となり、工夫を楽しんで仕事をしています。意見を出し合い、それが上手くいくと嬉しいものですよね。見学や体験利用の方も増えてます。気になった方は是非ご連絡を待ってます！



ジョブブロック新さっぽろ

# 月間 REPORT

①定員に対する利用率  
100.21% (20.04名)

②現在の登録者数  
26名

③登録解除者数  
0名

④登録者に対する利用率  
77.08%

⑤新規登録者数  
0名

⑥一般就労者数  
0名

⑦年代別割合

10代：1名 20代：7名 30代：8名 40代：4名 50代：4名 60代：2名

⑧障がい別割合

身体：3名 知的：16名 精神：6名 発達：1名

⑨月間コメント

気温が少しずつ下がってきて、風が冷たくなる季節になりましたね。トマトの収穫作業も暑さが和らぎ仕事がしやすい環境になってきました。季節の変わり目に差し掛かってきましたので、体調に気を付けて仕事に取り組んでいきましょう。



ジョブロジックファクトリー

# 月間 REPORT

①定員に対する利用率  
90.15% (27.05名)

②現在の登録者数  
31名

③登録解除者数  
0名

④登録者に対する利用率  
90.15%

⑤新規登録者数  
1名

⑥一般就労者数  
0名

⑦年代別割合

10代：2名 20代：11名 30代：11名 40代：3名 50代：2名 60代：2名

⑧障がい別割合

身体：4名 知的：14名 精神：8名 発達：3名 その他：2名

⑨月間コメント

現在、札幌市ではコロナウィルス蔓延に伴う緊急事態宣言の措置が実施されております。ジョブロジックファクトリーでも感染対策を継続し、ワクチン接種を希望する方の優先接種を進めながら、事業所の運営を行って参ります。



ジョブロジック環状通り東

# 月間 REPORT

①定員に対する利用率  
54.84% (10.97名)

②現在の登録者数  
18名

③登録解除者数  
0名

④登録者に対する利用率  
60.93%

⑤新規登録者数  
0名

⑥一般就労者数  
0名

⑦年代別割合

10代：0名 20代：4名 30代：7名 40代：4名 50代：2名 60代：1名

⑧障がい別割合

身体：3名 知的：3名 精神：6名 発達：5名 その他：1名

⑨月間コメント

これから季節の変わり目を迎え涼しくて過ごしやすい季節になりますが、同時に体調を崩しやすい時期でもあるので、心身の健康状態に気を付けながら仕事を継続してほしいと思います。

## 特集：SSTって何？

SSTとは認知行動療法と社会学習理論を元にした支援方法の一つです。生活や社会の中で、相手から望むような対応や反応を得るためには、一定の認知や行動スキルが必要です。他人にとって簡単なことも自分にとっては難しいことがあります。それを訓練することによって必要な知識、経験を積んでできるようになる。そのような支援を構造化した方法がSSTになります。



### SSTのポイント！

#### ①ロールプレイ

グループの真ん中のスペースで行い、場面作りを行います。場面作りはできるだけリアルに近い環境にすることで、実際の場面での成功率が上がります。役作りには相手の特徴を細かく聞き（年齢、性別、態度、口調等）、ロールプレイの時間は長すぎず、短くくらいで良く、支援者の合図や「良くできました」等の声掛けが大切です。

#### ②ほめるポイント

言語的、非言語的コミュニケーションすべてにおいて良いところをほめます。悪い点は自己評価が下がり、萎縮して動機づけが下がるため指摘はしないようにしましょう。

#### ③練習になかったメンバーにも影響がある

SSTの練習をしなくても見ているだけで、自分自身の言動や行動を変えていく効果があるとされています。

#### ④実際の場面でできることが大切

練習課題は実際の場面で「できる」ことが大切です。そのため課題設定時は「実現可能な課題を設定すること」そうすることで成功体験ができ自己評価が上がり、より効果的な人との関わり行動を身に付けていくことができます。

SSTはグループで行うことが多いと思いますが、一対一でも手順をしっかり踏まえて行うことで効果を得ることができます。

最初は難しいと思いますが、練習をして取り組んでみてください！

## 心と身体の健康を維持しよう！

新型コロナウイルスの影響によって外出を控えストレスを抱えている方も多いと思います。お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための「あかさたなはまやらわ」をご存じでしょうか？

### あるく

自宅の中で足踏みをしても良いです。  
天気の良い日は散歩をしましょう！

### かがむ

脚の筋肉を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワットの動作を行いましょう！

### ささえる

転倒に注意しながら色々なポーズで静止しバランス感覚を鍛えましょう！

### たっ

座りっぱなしは筋肉が衰えていきます。  
できるだけ立って家事などをして過ごしましょう！

### なんでも食べる

バランスの良い食事をとって免疫力をつけましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。

### (息を)はく

心の健康のためにも鼻から吸って口から吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう！

### まるめる、まわす

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう！

### やすむ

時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう！

### らじおたいそう

満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。

### わらう

家の中に籠っているとだんだん気分が沈んでいきます。1日1回は笑顔になれることを探してみましょう！

<日本ストレスマネジメント学会にて参考>

健康を維持しながらより良い日常生活を送っていただけたらと思います！！



