



ALBA新聞

希望の夜明け

No.003

2020/8

記録的豪雨だった長い梅雨も明け、相変わらず世の中は新型コロナで大変ですが、アルバは毎日頑張っております！
5月下旬から始まったアルバですが、とうとう就職が決まった、記念すべき卒業生第一号が誕生致しました！アルバメンバー
としては寂しくなりますが、社会に出ていく仲間をみんなを送り出したいと思います。

就職について (D・H)

私は、アルバに通所する以前から就職活動をしていました。何社か内定を頂きましたが、じっくり来ず就職に至るまでは時間がかかりました。しかし、アルバに通所するようになってからは約2か月で「ここで働きたい」と思える会社から内定を貰う事ができました。(事務職)
下記に自分がやってきたことをまとめてみました。

● ゆっくりと休んだ

今までは無理をしても頑張り続けたいと思いきっていましたが、目の前だけでなく横や斜め、少し遠くの方に視野が広がったときに気づきが増え、落ち着いて考える時間が確保できたことで、目標がより明確になりました。

● 自己理解ができた

アルバ以外にも、離職期間で職業訓練校や若者サポートステーションの就活プログラムに参加しました。PCスキルを学んだり、お仕事以外の場面でコミュニケーションやプレゼン等を経験する中で自分の得意や苦手を再認識することができました。

● 自分なりに工夫をした

1次面接では自分のスキルが分かる資料を印刷して持参しました。有難いことに、最終面接で先方から「スキル云々は抜きにしても、資料を持ってきてくれたことが嬉しかった。意欲が伝わった。」と言って貰いました。しっかりと自分を見つめ直したことで自分の個性を出す事ができ、入社前の段階で会社と自分の間にズレがないか確認できたと感じています。

祝

就職、
おめでとう!



SNS も見に来てね♪来月号もお楽しみに!

プログラム紹介 「ヘルスケア&ストレスマネジメント」



主に、健康管理やストレスとの上手な付き合い方について学ぶプログラムです。時々、運動をする回もあります。

自分が初めてこのプログラムに参加した時の印象は、自分自身の生活リズムを見直す良いきっかけになると思いました。普段の自分は良い状態を保って生活を送っているかを考えられると思ったからです。

自分が一番印象に残っている回は、「アニマルセラピーについて」です。自分は動物園や水族館で動物を見ることは好きなのですが、動物の動画を見ることで、精神的にも身体的にも癒しの効果があることを初めて知ったので、疲れやストレスが溜まった時には改善策として見てみようと思いました。動物園に行けるようになったら、触れ合いもしたいと思っています。(H.Y)

キンボールというスポーツを行いました。簡単に説明すると、1986年にカナダで生み出され、2001年に国際大会も開催されるようになった直径122センチメートルのボールを使用して主に室内で行われる球技です。尚、正式名称はキンボールスポーツと言います。

今回は実際に使用されるボールがないこともあり、大きめの風船でキンボール風スポーツを行いました。プログラム参加者全員が初めて行うスポーツということもあり、非常に盛り上がりました。沢山汗をかき、翌日には筋肉痛になったという人もいました。

私がこのプログラムで感じたことは、楽しかったというのはもちろんありますが、「ヘルスケア&ストレスマネジメント」というプログラムであることもあり、非常にストレス解消になりました。このプログラムを通して、改めて体を動かすスポーツの大切さを学ぶことができました。またチームで行うので、これから社会に出ることを目指す利用者には非常に良い経験になったと思います。特に私の場合は、元々体を動かしたり、スポーツが好きなので、非常に楽しかったです。近くにキンボールを行っている団体があれば、入ろうと思っています。笑 (H.S)



8月の祝日

1. 「山の日」は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日である。
2. 「八」の字が山の形にみえたため「8」で、木が立ち並ぶイメージから「11」と山を連想させる数字だから。
3. 2020年と2021年の「山の日」が固定日から変更になった理由は、本来今年は東京五輪、また、来年延期となった東京五輪の開閉会式に合わせて変更されたために、閉会式の翌日に「山の日」になった。

夏季休業のお知らせ

8/12~15の期間はお休みさせていただきますので、何卒よろしく願いいたします。