



ALBA 新聞

—希望の夜明け—

No.004 2020/9

夏の暑さも過ぎ、秋風が肌に心地よい頃となりましたが
秋の長雨が続くようになるので、風邪などひかないよう気を付けていきましょう。



プログラム紹介「自分トリセツ」

「自分トリセツ」とは、自分自身に対する取扱い説明書のことを言います。プログラムの内容につきましては、自身を理解しそれを他者に開示し、伝えるという内容になっています。

実際のプログラムでは、ジョハリの窓という心理学を用いてコミュニケーションをとり、自分と他者の理解のズレを理解し、そのズレている原因を探り、他者の認識を受け入れるように心がけていきます。

自身がこのプログラムを受けた感想としては、一概に自己理解するというのはなかなか難しいことで、他の人に言われて気づくこともあります。また、他の人の意見を聞くことで、自分はそうかもしれないと思うこともあります。

このように自分一人では答えが出ないので、人の意見を聞き指摘をされたりすることで見てくるのがこのプログラムの魅力になっています。 (T・K)

実習体験の感想

7/31(金)と 8/11(火)マンション清掃の実習に行きました。実習先の行き方は補助の方が1人、又は2人で、その方と実習先の最寄りの駅前に集合して行きました。集合する時間は余裕をもって行ったので、気楽になりましたし、実習先でも落ち着いて、実習に臨めました。その方は、とても親切で優しく接してくれましたので、コミュニケーションがしやすかったです。また実習先でも、その方が一緒に作業してくれて、「お茶休憩しつつやりましょう」や「次に3階の拭き掃除しましょう」と誘導して頂けるので、スムーズに作業することが出来ました。

実習ではその会社の担当者に優しく丁寧に指導されて、心地よく作業をすることが出来ました。自分が分からない仕草をした時に、「掃き掃除はこのようにするのよ」や「階段の拭き掃除はモップをこのようにするのよ」と作業しながら教えて下さったので、理解しやすく作業が出来ました。また、「上手だね」と褒め言葉を頂けたので、気持ちはウキウキしながら作業を終えることが出来ました。作業が終わって、「次回もこのような作業がしたい」と思いました。 (N・T)

SNS も見に来てね♪来月号もお楽しみに!

