



# ALBA 新聞

## —希望の夜明け—

No.005 2020/10



朝晩がだいぶ涼しく感じられるようになりましたが、お元気でお過ごしでしょうか。  
秋を体調に気をつけながらも楽しんでいきましょう。

### 企画活動 ～グループディスカッション～

今回の企画活動では「箕面の滝に行く!!」でしたが、決行条件に満たなかったため延期となりました。延期の際に「グループディスカッション」を行うと決めていたので、テーマは「今後のプログラムに取り入れてほしいこと」について、スタッフさんも参加して頂き議論しました。面接形式というよりも、発言する練習等を目的とした為、普段のプログラムで行うよりもゆるく行うこととしました。インターンで来られている方にも参加して頂き、アイデアは私が思っていた以上に沢山出てきて、有意義な議論となりました。

議論した結果としては、現在のプログラムに加え、コロナの影響であまり運動ができていないこともあり、「体育館で球技をする運動メニュー」、写真を撮ってそれについて発表する「芸術活動」、私たちのように、社会にできる為にトレーニングをしている者たちに向けた「ガッツリ就活講座」、「社会人経験豊富な方(会社の代表の方、他の方)のお話」を聞き、質疑応答をさせて頂く等の4点をスタッフさんに報告し、この日のプログラムは終了しました。普段とは違う形でのグループディスカッションを行うことができ、非常に有意義な時間にする事ができたと思えました。

ちなみに箕面の滝は 10月9日 にいきます！

H・S



SNS も見てね♪来月号もお楽しみに！

### プログラム紹介 「生活力トレーニング」

生活力トレーニングとは、日常の「生活」に関することを学びます。理由は仕事をする上で、日常生活がしっかりしていないと上手く仕事が続けられないからです。具体的には、アイロンの講義では、実際にハンカチやカッターシャツにアイロンをかけました。身に着けるものにはきちんとアイロンがけをして、清潔感のある身だしなみが社会人にとっては大切です。アイロンは引っ張りながら、力を入れすぎない等のコツを学習しました。また、その他には簡単な料理をしたり、法律等を学んでいます。

生活力トレーニングを受けたことによって、より良い生活に少しでも近づけるようになって感じました。例えば、法律の講義は、法律は知らなかったでは済まないし、知っていた方が不当な扱いをされた時に反論も出来ます。また、指定日前日夜にゴミを捨てる廃棄物処理法違反になり、罰せられることがあること等を知ったから、法律に反しない生き方が出来るので学ぶ価値がありました。生活力トレーニングのプログラムは理解しやすく、実践も行うことがありますので、楽しく受ける事が出来ます。

N・T

