



# ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.36 2023/05

ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています

心地よい日が続く五月晴れの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新しい生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか。くれぐれも無理せず自分のペースで頑張ってください。 (H・Y)

## 【私がアルバを選んだ理由】

### ◆ 家から近い

私は自宅からアルバまで徒歩 10 分程で通えます。起床後はぼーっとして、しばらくしてからゆっくりご飯を食べます。その後ゆっくり身支度を整えて、朝礼に間に合うように走ります。そして、ギリギリで到着し、すました顔で椅子に座ります。

### ◆ 静かな室内の雰囲気は自分には合うと思ったから

私はあまり騒がしい場所が得意ではありません。その点、アルバはカフェで流れるような BGM が静かに流れていて、利用者さんが黙々とプログラムに取り組んでいます。現在アルバに通所していますが、集中して講座に取り組んでいます。

### ◆ 見学後の面談でのスタッフの方の印象がよかった

私は離職したので再就職のためにまず支援機関を探しました。就ボツの方に同行して頂いてアルバに見学に行きました。その後、スタッフの方との面談がありました。私が前職をやめた経緯や現在抱えている問題や再就職するために不安なことなどを話しました。そのときにすごく話しやすく、自然と自分のことが話せていました。

これからも困ったことがあったら相談に乗っていただけると感じ、アルバを利用する決め手になりました。 (O・S)



## 【母の日に伝えたい事】

私が母の日に伝えたいことは、「日頃から気にかけてくれてありがとう」という言葉です。以前の自分は何か困ったことがあっても、「どう伝えればよいか」「説明がうまく出来なかったら」と思ってしまいすぐに助けを求められず、時間が経ってからあの時しんどかったと言っただけでした。昔から母によく「なぜその時に言わなかったの」「言わないと分からないから、助けられないよ」と言われていました。でも中々自分に出来る対策が思いつかず、苦戦していたところ、メモに話す内容を書いたものや、Word で文章を打って印刷したものを見せながら説明するという方法を生み出し、母にもこの方法でやると伝えて実践していました。母も自分が思い詰めていたり話している途中で黙り込んでしまうと、すぐに気づいて「どうしたの?」「大丈夫?」と最初優しく声をかけてくれて、「何かあった?」「時間を置いてから話そう」と自分が話しやすい提案をしてくれました。最近は自分からアルバでの日々の訓練内容、実習・就活の詳細、定期面談の話した内容を早く伝えたいという気持ちから、自宅に帰ってすぐ母に話しかけ、説明に苦戦しながらも伝える努力をしています。日々意識していることは、何か物事が決まった時や困ったことがあれば、あまり時間を置かずその日のうちになるべく伝えるということです。それが自分にとっても母にとっても良いことだと思っています。これからもどんなことでも伝え助けを求めて、気にかけてもらえるように努力したいと思っています。 (H・Y)



各 SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。  
是非チェックしてみてください。6月号もお楽しみに!