

CDA ニュース 2019年12月号

気温も下がり、インフルエンザの流行をよく聞くようになってきました。皆様も日ごろからの手洗い・うがいを忘れずに体調にはお気を付けてください。今月号では、11月末に行った利用者主体の見学会を特集していきます。

就労移行支援体験会 ～一歩踏み出してみませんか？～

体験レポ

今回のイベントでは、Excel や Word や CAD の操作、軽作業、話し合いなどの CDA で普段から行われている訓練の体験を行いました。CDA の利用者がそれぞれの体験ブースの担当者となり、体験者の方のサポートをしました。Excel や Word のタイピングの課題などは、利用者が作成しました。軽作業はスマホスタンドの組み立てを行いました。イベントの最後には CAD で作成した 3D プリンターの完成を見守りました。(J.T)



私はかな～りぐだぐだなコミュニケーションのビンゴゲームの進行とキャリアデザインアプローチでの取り組みの発表と後半は CAD の体験を担当させて頂きました。

まあ、ビンゴの時間配分と発表は軽い感じでちょっと課題がありましたが両方ともそこそこ参加者さんが笑ってくれたのでよしとしましょう、CAD の体験もまあまあスムーズにこなせたかな？と自己満足です。(S.O)

～ CDA での取り組みについての発表について ～

CDA 利用者がそれぞれどのようなことに取り組み、どんな所なのか見学者の皆さんに発表を行いました。発表した内容を以下の通りです。

- ・ CDA での取り組み、主に CAD についての発表。気持ちの変化などについても伝えた。
- ・ CDA の表の顔ではなく裏の顔、授業以外では外に出かけたりヨガをやったり変わったことをやっていることを発表。
- ・ CDA ではどんなメンタルトレーニングやメンタルケアを行っているかを発表。

3人が発表し、打合せしませんでしたがあまく発表内容が分かれ、充実した発表内容になったと思います。見学者の方々にしっかりと CDA の魅力が伝わったのではないのでしょうか。後から聞いた話では、発表を聞いて CDA に対する印象が変わった、通ってみたいという人が数人いたようです。そのことを聞いて、発表したかいがあったと感じました。(A.I)

キャリアデザインアプローチ (CDA) に通所してみても

CDA に来る前は地域若者サポートステーションで一般就労を目指していましたが、発達障害 (ADHD) である可能性を相談したところ、今年4月からこちらに通うことになりました。

最初は週2日ほどの頻度で始め、今では週5日通所しています。私は生活環境に合わせて生活リズムが調整されるタイプなので、平日の通所は大切な日課になっています。

ここに来てからは、これまで未経験だった CAD を学びはじめ、11月からは上級向けのプログラムに参加しています。他にも個別課題の時間で勉強して資格の取得を目指したり、イベントでは苦手な分野での役割に参加したりと、周りの人に助けられながら色々なことに挑戦できるようになりました。他にも、人とよく話し笑うようになったことで「表情が明るくなった」と言われるようになるなどの変化もありました。

今後の目標として、他にも興味のあるいくつかの資格の取得と、苦手とする自己管理能力の底上げを考えています。WAIS などの検査を経て秋に ADHD と診断がつき、これからは滞りがちな寝食や家事などの生活改善にも取り組んでいきたいです。(T. K)

1月のお知らせ

Saturday Cafe	1/11	1/25	13:00~16:30
Friday Night Café	1/17		18:00~20:00

自分の好きなように時間を過ごすことを目的としています。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

場所：キャリアデザインアプローチ 費用：無料

<お問い合わせ先>

TEL : 06-6966-1312

FAX : 06-6966-1352

Mail : info-cda@cda.osaka.jp

URL : <http://www.cda.osaka.jp/>



メリークリスマス！

&良いお年を！

風邪には気をつけて！