

## ココロUP♡しごと応援セミナー

### 『睡眠改善プロジェクト』

今回は、まず1/31に行われた『睡眠改善プロジェクト』の感想からお伝えします。

#### ① 眠れない自分へのプレゼント

私は不眠症ではないんですが、心に残った話は眠れない時には5分から15分、頭の中に巡る悩み等を紙に書いて枕の下に置いて寝るといった話でした。もし、悩んで眠れなくなった時にはぜひ試してみようと思いました。

講義の最後には質問に答えてもらったんですが、私の質問も取り上げてもらいました。眠りが浅いという悩みだったんですが、回答としては、調べてみたいと言われ内心びっくりしてしまいどんな検査があるのかまで聞いてしまいました。もし、講義の内容を試してみて改善しないなら一度病院を訪ねてみるかもしれません。



#### ② 眠りの仕組みを知って不眠症改善

「眠り」は疲れがたまると眠くなり、夜になると眠くなるという仕組みになっているそうです。コップの水分に例えると朝は起きた直後なので眠気が少なくお水はほぼゼロ、お昼には半分ほど、夜にはコップ一杯分になっているそうです。

夜に中々寝付けない人はお昼に眠気をためる、家の周りを一周走る、外に出られないときは家の中で軽い筋トレなど体を動かすことが良いようです。お昼に太陽の光を浴びることも大事なので、これから実践してみても良さそうですね。

---

### ③ キャリアデザインアプローチに通所して

---

私が CDA に通いたいと思いましたが、ICT のプログラムが充実しているだけでなく、社会活動に必要な集団で取り組むプログラムも充実していて一番魅力的に感じたからです。

CDA に通い始めたのは真夏のものすごく暑い時期で暑さによって体調を崩すだけでなく、台風で自宅が停電になると困ったこともあったので、始めの三ヶ月の通所は安定していなかったと思います。その後に季節が涼しくなりだしても、病気が原因で体力と筋力がまったく回復しておらず通所するだけでも必死でした。ですので、いまでもまだ体力はさほど回復しておらず、身体を使うプログラムには参加ができていない状態なので参加出来るようになりたいです。

スタッフの方達は全員親切で親身になってくれますので、早く通所できる日にちが増えたらと思っているのですがなかなか身体とメンタルが追い付いていない状態です。

通所されている人達とは、私が参加しているプログラムの関係で、交流はさほどまだ出来ていない状態ですが、ひとりだけではなくみんなと一緒にプログラムを受けているのはなかなか良いことだと思います。刺激があり気がでます。

CAD のプログラムは昔からやりたいと思っていたモノでした。ですので、とてもやりがいがあり昔にやっていた仕事に似た面もあるので根気がかなり必要になりますので集中しながら作図しているとかなり疲れてしまいます。ですが作図が完成した時は嬉しいです。

Excel と Word のプログラムでは、Office の機能が新しくなった面で操作方法に苦戦したりしますが職業訓練に通っていた時とはまた別の方面から仕事で必要になる操作方法を学べたりしますのでためになることばかりです。

認知のプログラムでは、長年の癖になっていることは簡単に改善することは難しいですが、いままでわかっていた自分自身のことが少しずつわかるようになってきました。

私は長年勤めていた業種の仕事が時代の流れからなくなってしまい転職にせまられ、まったく違う分野のやったことすらない仕事をしていて病気になりました。違う分野の仕事は一から覚え理解するのに時間がとてもかかってしまい、すっかり自信をなくしてしまっていました。それらのことから、認知のプログラムで自分自身の価値観がかなり変わってしまったのを感じました。ですので、自分自身に向き合って少しずつでも改善や緩和していきたいと思います。

CDA に通うことによって我流で社会復帰に向けて行動していた時とは違い、CDA に通所することで少しずつ社会復帰に向けて道が見えてくる気がしました。

## ④ バレンタインデー

### ♡バレンタインデー♡

たとえば、男の子も女の子もドキドキのイベント。

今どきは友チョコと言って女の子同士での交換もあるようです。日本では女の子から男の子にチョコをあげる習慣ですが、アメリカでは逆のようです。そして義理も無いとか。個人的にはアメリカ ver の方がカッコイイなと思ったり（笑）

皆さん、好きな人が居ても居なくても、日頃の感謝を込めて親や友人などに送ってみてはいかがでしょうか。

## ⑤ CDA からのお知らせ

### Saturday café のご案内

毎月 2 回、土曜日に催しを行います。  
3 月は 9 日 と 23 日 に開催します。時間は 13 時から 15 時半までです。  
休日をどう過ごせばいいかわからない、リラックスしたい、悩みを聞いてほしい、居場所が欲しいなどの話を聞いています。  
どなたでもご自由にお越しいただけますので、お気軽にふらっとお立ち寄りください。

お問い合わせ先

TEL : 06-6966-1312

MAIL : info-cda@cda.osaka.jp

FAX : 06-6966-1352

URL : <http://www.cda.osaka.jp/page-125/>

### 3 月のお知らせ

#### CAD 体験イベントのご案内

初めて人向けの体験講座です。

**場所：キャリアデザインアプローチ**

**日時：毎週木曜日**

**時間：15:00～16:00**

**参加費：無料**

**対象：どなたでも参加できます**