

# キャリアデザインアプローチ NEWS2019年9月号

最近は天候が不安定な事も多く、関東では台風やその影響で大変なことになっておりますが、こちらでも気温の変化で体調を崩す人も出てきていますので皆様も体調にはお気をつけて下さい。そして災害時の入念な準備をオススメいたします。今月号では、先月に行った動画鑑賞会の特集をしていきます。



## 動画鑑賞会のレポート

動画鑑賞会は通所されている皆さんが選んだ youtube の動画を見てどれが良かったかを投票して決めました。ミュージックビデオや動物の映像など普段自分が見ないような動画が見れたので面白かったです。日頃皆とプログラムを受けていますが、誰がどの動画を選んだか分からなくて意外性や新たな一面が垣間見えて楽しかったです。動画鑑賞会の後で食べたワッツマフィンさんのマフィンもおいしかったです。



## キャリアデザインアプローチ（CDA）に通所して感じたことや学んだこと

私はCDAに入所するまでの間、外出するのも困難な時があるほど、精神状態が悪かったのですが、通所するようになり、担当の舛谷さんをはじめスタッフの皆さんにメンタルをセルフコントロールする術などを教えていただいたことにより、劇的に体調がよくなりました。

具体的には、認知療法を日常に取り入れ、自己の認知の歪み（思い込みなどのネガティブ思考）を客観的事実に基づいた認知へと変えていくことができ、とても心が楽になりました。

また、ストレスマネジメントで学んだコーピングマップを職場体験などで実践し、緊張、焦り、自動思考を抑制することができ、パフォーマンスの向上に高い効果を得ることが出来ました。

他にも、ここに書ききれませんが様々な面で成長することができました。

今月からいよいよ就職活動も本格化しました。そんななか、今後も継続して取り組む課題や、新たな課題、いろいろありますが、充実感を持って取り組んでいるのは、ひとえにCDAの皆さんのサポートや利用者さんの応援のおかげです。本当に感謝しております。

近い将来就職し、ゆとりを持って働けるようになった時は、卒業生の立場として何らかの形で恩返しをしようと画策してますので、楽しみにしててください◎ (S.T)

## 卒業コメント

この度、就職先が決まった K.T です。キャリアデザインアプローチでは応募書類や面接に関すること、また、精神面でのサポートもして頂き、とても感謝しています。ありがとうございました。

私はこれまで一般枠での就労経験の中で、自分ではどうしようもない不調に長年悩まされてきました。そこで、医療機関で検査を受けたところ、発達障がい（ADHD）であることが判明し、障がい者枠で働くことを決意しました。

障がい者枠での就職活動は初めてだったので、自分の特性の理解や整理して、それらを面接時に伝える事が意外と難しく、少々苦勞することもありましたが、親身に助言やサポートをしてくださったおかげで、なんとか就職活動を進めることができました。

入社後が本当の意味でのスタートなので、また何かに悩む事もあるかと思いますが、キャリアデザインアプローチで色々サポートしてくださったことを思い出しながら、明るく前向きに働いていきたいです。また時間があれば、サタデーカフェやイベント等にも参加させていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

### Saturday Café のお知らせ

キャリアデザインアプローチでは毎月1～2回、土曜日に様々な催しを行っています。どなたでもご自由にお越しいただけますので、お気軽にお越しください。

日時：10/19 13:00～16:30

場所：キャリアデザインアプローチ

費用：無料



### Friday Night Café のお知らせ

日時：10/11 18:00～20:00

場所：キャリアデザインアプローチ

費用：無料

※アルコール類の提供はありません

### 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/>