

キャリアデザインアプローチNEWS

2020年春の特別号

今回は、①2019年度CDAで行ったイベント一覧、②利用者の2019年度通所感想、③春のアンケート結果の3本立てです。

まずは、2019年度のイベント一覧からお届けします。

2019年度CDAで行ったイベント一覧

- 4月 大阪城公園でのお花見(お菓子・トランプ)
造幣局の桜の通り抜け
- 5月 10連休合間の来所日に脱出ゲームを使ったコミュニケーション・サンドイッチ作り
クレオ大阪南でのセミナー
中之島公園のバラ園への散歩(第1回)
- 6月 天王寺動物園
- 7月 いくたま祭りを見る
- 8月 Youtube 動画鑑賞会(マフィン付き)
- 10月 1日遠足南京町・異人館
- 11月 利用者主体イベント
中之島公園のバラ園への散歩(第2回)
- 12月 施設見学イベント
卓球大会
クリスマス会兼打ち上げ
- 1月 凧あげ
にこにこワークス合同 Saturday café
- 2月 にこにこワークス合同 Saturday café (餅つき大会)
- 3月 大阪城散歩・おにぎり作り・リッツパーティー

5月,7月,10月,1月,3月には
ワッツマフィンさんとの
ボードゲーム大会をしたよ!



リッツパーティー
の画像です。

一覧にすることで、今年度も様々なことがあったのを思い返すことが出来ました。来年度も色々なことに取り組みたいと思います。

次は利用者の2019年度通所感想です。

今年度の振り返り (H.K)

今年度に入ってから、体調も安定し週5日の通所をすることが出来るようになりました。働くこと・職場のイメージを掴むために実習に参加させていただくことも出来るようになりました。

10月からは本格的に就職活動を始めています。

今後は、自分に合った職場を見つけられるように焦らず着実に取り組んでいこうと思っています。

今年度の振り返り (S.O)

ほぼ利用期限の2年が近づいて来ているS.Oです。

やばいです、仕事が決まりません。消費者金融のCMではありませんが移行支援のご利用も計画的にという感じ
です。

そこに来てこのコロナウイルス騒ぎで合同面接会がなくなったりと正に踏んだり蹴ったり。

「2年あるからのんびりでいいや♪」などと思っていると、その2年はあっという間で私のように焦る羽目になります。

これから入所される方は小さいことでもいいのでしっかりと1日1日目標を立てて過ごすことを強くお勧め
します。今年度は9月にCAD アドミニストレーター認定試験 primary テストに合格し着実に力は身につけてい
るので年度末に向けて就活を頑張りたいと思っています。

さて、これを書いている私は期限までにちゃんと職につけているのでしょうか？



今年度の振り返り 卒業生のコメント (A.I)

昨年3月に入所してちょうど1年通所しました。無事就職が決まりました。

平日毎日通所すること、1日フルタイムでプログラムに参加することで働くための体力作り、メンタルの改善、そして最終的な就職を目標に頑張ってきました。

最初は週3日で通所し始め、徐々に通所する日を増やして3か月後には週5日通所できるようになりました。平日毎日通所できるようになったことで、働くための最低限の課題をクリアできた気がしました。そしてフルタイムでプログラムに参加できるようになり、働く体力作りの目標も達成できました。

ただ、順調にいったのではなく、調子の波のせいで度々休んだりしました。最終的には3か月以上安定した精神状態が続き、休まず通所できるまでになりました。メンタルトレーニングは本当に自分にとって役に立つものでした。これで働くことに対する自信が深まりました。

最後は実習を通じて就職することができました。CDAのスタッフ、通所されてるみなさんには本当にお世話になりました。CDAに来たことは、自分にとって人生の宝です。

今年度の振り返り 卒業生のコメント (S.T)

私は昨年3月からCDAに体験で参加し、5月に正式に入所しました。ほぼ一年間、CDAで認知療法など数多くのことを学び、自信を持って4月からの就職に臨みます。病気と向き合い、そしてここまで成長できたのは、家族や友だちの支え、そしてCDAスタッフの皆さんや利用者の皆さんと充実した日々を過ごせたからです。

皆さんとの思い出は、数え切れないほどありますが、CDAの取り組みで特に印象深かったのは、やはり昨年11月に行った利用者主体イベント「一歩ふみだしてみませんか？」です。私の無茶ともとれる発案を、真剣に参画してくれた皆さんの頼もしい姿を見て感動していました。イベントを皆さんと成功できたことは、喜びであり誇りに思っています。本当にありがとうございました。そして、イベントの発案を温かく受け入れてくれたことはもちろん、沢山のご支援やご指導を頂戴したスタッフの皆さんには感謝してもしきれません。

まさか精神疾患を持った自分が生きづらさと向き合い、レジリエンス（元に戻る力）を持てるようになるとは一年前の自分からは想像もつきませんでした。学んだことはリスト化し「お守り」として部屋に貼り、この先も役立てます。

まだまだ伝えたいことは山のようにありますが、Saturday Cafe等の機会も用意してくれているので、その時にまたお話出来ればと思います。

最後になりますが、CDAスタッフの皆さん、利用者の皆さんのこれからのご健勝、ご活躍を心より願っております。

日々一緒に過ごしていても気づかないことも多く、皆さんの振り返りを読んで新たな発見や刺激を受けました。

(編集者コメント)

最後は、利用者の皆さんに聞いたこの春行きたい・始めたいことのアンケート結果です。

CDA春のアンケート



ウェザーマップ予想 2020 さくら開花前線
(3月9日14時更新)


| 近畿 | | |
|-----|------|------|
| 地点 | 開花 | 満開 |
| 彦根 | 3/21 | 3/27 |
| 京都 | 3/18 | 3/26 |
| 大阪 | 3/20 | 3/28 |
| 神戸 | 3/22 | 3/21 |
| 奈良 | 3/18 | 3/24 |
| 和歌山 | 3/19 | 3/28 |

| | |
|-----|------|
| 福岡 | 3/17 |
| 大阪 | 3/20 |
| 東京 | 3/14 |
| 名古屋 | 3/17 |
| 仙台 | 3/24 |
| 新潟 | 3/26 |
| 札幌 | 4/24 |

Weather Map Co., Ltd. (<https://sakura.weathermap.jp/>)



| | | |
|-------------|-----------------|---------------------------|
| 1位 | 部屋の整理、模様替え(6票) | |
| 2位 | 就職活動、就職(3票) | |
| 3位 (各2票) | 就活 | 勉強 (資格取得) |
| | 登山 | 運動・スポーツ (ウォーキング* etc.) |
| その他 | クリーニング | ネイル |
| | 料理(お手軽) | 早起き |
| | 読書 | 散歩 |
| | お絵描き | DIY |
| | 水栽培 (植物を育てる) | コーヒーの 新規開拓 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| 1位 | <p>花見…7票</p> <p>背割堤公園(2票)、万博記念公園、姫路城、奈良の又兵衛桜、桜の名所、人の少ない所</p> <p>「背割堤公園」 開花予想: 3/23(月)、満開予想: 3/30(月) 場 所: 淀川河川公園背割堤地区 最 寄 駅: 京阪電車 石清水八幡宮駅(旧/八幡市駅) 春になると約220本の桜が1.4km にわたって咲き誇る桜並木が有名。</p> <p>【イベント情報】今年度の「背割り提さくらまつり」は中止</p> | |  <p>写真提供: Oさん</p> |
| 2位 | 京都(鴨川)…3票 | 3位 | ピクニック…2票 |
| <p>- その他 -</p> <p>花粉の少ない所、野山・野原(芝のある所)、温泉、北海道、四国、沖縄、りんくうアウトレット、吉野山、大阪天満宮、USJ、和歌山県白浜町の海、難波、摂津峡</p> | | | |