



儚くも心に残る日常を♪

ジョブだより Vol.17

2020.8.1

発行元

就労移行支援事業所ジョブシード
函館市深堀町1-7
TEL: 0138-83-8018
FAX: 0138-83-8019
Mail: jobsp.info@gmail.com
<https://www.hakodate-jobplus.com/>

これまでの
就労実績

29名

実習先・
実習人数

20社 19名

(2017年1月～2020年8月1日現在)

「信じる」ことの意外な効用

お盆はご先祖様が帰ってくる行事ですが、このようなスピリチュアルなことも含め、「自分よりも大きな何か」を強く信じている人は幸福度が高いという研究結果が報告されています。自然の雄大さ、宇宙の大きさ、数々の偉人たちへの尊敬の念など、所謂「畏怖」の気持ちが、自分がちっぽけな存在であると感じさせ、それが幸福感を高めるようです。自分のちっぽけさ、自分より大きなものに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

●働き続けるための支援（就労定着支援）。その3。

就労定着支援。働いて賃金を得るご本人よりも定着支援を求めている方がいらっしゃることをよく感じます。「ご家族様」と「就労先企業様」です。最も頑張っているのはご本人なのですが、「ご家族様」と「就労先企業様」も相応に頑張っている様子であり、継続して働かれていることに喜ばれています。

ケース3：「勤めだして2ヶ月目に入りましたが、勤め先での仕事が多くていっぱいになってしまっています。このままだとストレスで体調が崩れてしまうかも。ジョブシードさん、何とかして！」と、親御様からご連絡いただきました。早速、Aさんと面談の機会を得て、日常生活、就労生活の話題を経由し、いよいよ本題へ。勤務先事業所様は上手く仕事の切り出しを行っていたのですが、Aさんは（なんとかギリギリで）業務をこなしていたため、勤務時間内に終われない程の作業量となっていたようです。それでも「やらねばならない」の一心でしたが、「終わらなかつたら、どうしよう…」と不安もいっぱい。その日のうちに先方の事業所様へ電話連絡しました。ご担当者様は「お知らせくださり、ありがとうございます！」「Aさんの働きぶりが良く、それで業務が集まって

来たのでしょうか」「スムーズに作業されていたので、気づかなかった」と御礼と謝辞がありました。Aさんは翌日から楽な気持ちになれたようです。

●ジョブシードに新たな施設外就労作業が増えました！

令和2年8月よりジョブシードに新たな施設外就労先が増えました。その作業とは「コーヒー焙煎作業」。焙煎工房で手回しロースターを使用して、コーヒー生豆を焙煎します。作業方法はジョブシード支援員が付きっきりで教えています。焙煎はガスコンロを使用します。生豆はコーヒーの木の実でして、「生の匂い」がします。一定量をロースターへ投入して数分、豆の水分が蒸発している煙りがでます。正体は湯気ですが、徐々に焙煎は進んでいる証拠です。段々と香りもし始めてきています。次の煙りは焼けだしている煙りです。この頃にはロースターを回す利き手も怠くなっていることでしょうか。煙りはとうとうモクモクに変わっています。そろそろ焼き上がりです。大きめのザルにあけて、団扇で一心不乱に焼きあがったコーヒー豆を冷まします。全て手作業。この時の焙煎工房内は煙りだらけです。すごいコーヒーの香り！窓は全開！周囲にも香りは散漫していることでしょうか。すぐに豆を挽き、コーヒーメーカーへ。こうした試飲会は工房ならではのことで、いつも感じるのは「コーヒー豆って、木の实なんだなあ」、と…。ちょっとしたフルーティーさを感じるのです。焙煎したコーヒー豆はジョブシードでも販売しています。「匂い」は「香り」へと変化し、「程好い苦み」「何故か感じる甘み」「深くて軽い」「これなら飲めるブラックコーヒー」と感想はまあまあです。近々、皆様へサンプルをお届けさせていただきます。どうか、どうか、お楽しみに。



自己認識～成功と幸福を左右する最大要因の鍛え方

④

前回は、「外的自己認識」（自分が人にどう見られ、世界にどのように適合しているかを知る力）を高めるために他者から受けたフィードバックをどのように受け入れ、行動に移すかについてご紹介しました。今回は、「内的自己認識」について、その深め方について考えてみましょう。

内的自己認識とは、「自分の価値観、情熱、野望、理想とする環境、行動や思考のパターン、リアクション、そして他者への影響に対する内的な理解（ターシャ、2017）」を表します。内的自己認識の高い人は、本来の自分に見合った満足のいく決断をすることができ、幸福度も高いということが分かっています。内的自己認識の低い人は、自分が何を求めているか解らないので、自分にとっての真の成功や幸せとは反する選択をしてしまったり、実りのない人間関係や仕事を続けてしまう傾向があります。今回は、内的自己認識を高める方法の一つをご紹介します。

ライフストーリー

一冊の本であるかのように自分の人生を考えてください。その本を、人生の重要な各段階を構成する章に分けてください。その各段階のなかで、5～10の具体的な人生のシーン（良い瞬間、悪い瞬間、ターニングポイント、幼い頃の記憶、子供の頃の重要な出来事、大人になった後の重要な出来事、その他の自分を決定づけたと思う出来事）を考えてください。それぞれの出来事について、以下の点を少なくとも1段落、記入してください。①いつ、何がありましたか？関わったのは誰ですか？②あなたや周りは何を考えた何を感じ、この出来事の何が自分にとってそんなに重要でしたか？③この出来事は、いまの自分についてや、自分がこれまでどう成長してきたかや、これからの自分について、何を物語っていますか？すべてを書き終えたら、一歩引いて、ライフストーリー全体を見返してみてください。①あなたの物語では、どんなメインテーマや、感情や、教訓が見て取れますか？②あなたのライフストーリーは、あなたがどんな種類の人間であり、どんな人間になっていくことを示していますか？③あなたのライフストーリーは、あなたのどんな価値観、情熱、願望、フィット、パターン、リアクション、そして周りへのインパクトを示していますか？

上記の方法で自分の人生と向き合った結果、ある人は「良い人間であること」、ある人は「マインドフルであること」等というテーマを発見したりします。テーマは人それぞれです。自分の人生のテーマを発見し、それに沿った決断を行うことで、自分にとっての真の幸福に近づいていくことができます。

