



雪の下で春への準備は静かに進む♪

ジョブだより Vol.11

2020.2.1

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

21名

実習先・
実習人数

18社 17名

(2017年1月～2020年2月現在)

冬と春の間

新たな気持ちで始まった今年も2月が過ぎ、気持ちの緩みとともに疲れも出てくる月でもあります。また、現在進行形の新型コロナの不安で落ち着かない部分もあることでしょう。今できることはしっかりとやりながら、自らを労わりつつ春の訪れを歓ぶ準備を進めたいところです。

●働き続けるための支援（就労定着支援）。その2。

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があり、継続して働かれていることに喜ばれています。



ケース1:「うちの息子(娘)は毎日、働きに行っているのだけれども会社に迷惑ばかりかけているのではないのだろうか…。本当の事を教えて!」と問い合わせがありました。どのような役割の仕事をしているか、仕事中和休憩中の様子、上長やご同僚からのお話等をお知らせしています。定期的にジョブシードより伝えていの方もございます。

ケース2:「素直、真面目でよく働いてくれますが、我慢やストレスを抱えてるのではないだろうか…。コミュニケーションの努力をしているが、あまり話してくれないんですよね…。本当の事を教えて!」と企業訪問で尋ねられました。ケー

スに応じてご本人の了解を得て、企業様にご本人との面談内容を伝えます。企業内面談では、時間制約もありますので、ジョブシードで面談を行うことが多いです。

とりわけ就労定着支援はご本人に向ける感ですが、最も傍にいらっしゃる支援者へジョブシードが関わることも必要と思っています。必要最小限で。

●ジョブシード管理者 目時翔太さん（公認心理師）の仕事。

本紙ジョブだより「こころノート」について、外出先やメールで「ちゃんと読んでいますよ！」「とっても参考になります。助かっています」と聞くことがあります。

うれしいです。ありがとうございます！目時さんにもしっかり伝えていきます。

ジョブシード管理者の目時翔太さんの仕事は、本紙「ジョブだより」執筆編集のほか、多岐に渡っています。施設外就労企業様へ毎日の送迎を2往復。利用者様の希望で面談や心理療法を予約制で随時。メールや電話のお問い合わせ対応や見学対応。各機関との連絡調整。スタッフ欠勤の際の施設内外支援補助。スタッフ、上長の連絡パイプ役。その他管理業務。心理的な専門性ある役回りの為の勉強。上司からの突発な指示、等々。

ジョブシードを運営する合同会社ジョブサポートは副業を認めています。目時さんは心理の専門性を活かし「カウンセリングルーム経営」しています（カウンセリングオフィス MELO はこだて）。どうか、HP をのぞいてください。公認心理師のいる就労支援事業所は少数です。彼の存在は今後の就労支援に貢献するでしょう。



セルフ・コンパッションが私たちの人生を変える⑥

公認心理師の目時です。今回も引き続き **Compassion（コンパッション）** についてお伝えしていきます。コンパッションの重要性については No.6 の記事をご参照ください。今回はコンパッションを強める「慈悲の瞑想」についてご紹介します。この瞑想を続けることによって幸福ホルモンであるオキシトシンが分泌され、ストレス反応の回復が早くなるばかりか、幼少期のトラウマによる炎症反応も治まることが解っています。

慈悲の瞑想のやり方 ①座っても横になってもいいので心地よい姿勢を見つけましょう。自分自身や自分の体験に慈悲を向けていきます。②あなたを自然と笑顔にする人や生き物を思い浮かべていきます。たくさん浮かんだ場合は、ひとつの相手に絞ります。その相手という時、どんな気持ちになるかを味わってみます。心の中でその相手の明確なイメージを作りましょう。③思い浮かべた相手があなたや他の人や生き物と同様に、苦しみから解放されて幸せでいたいとどんなに願っているかを感じ取ります。以下の言葉をゆっくりと優しく、何度か繰り返してください。◇あなたが幸せでありますように。◇あなたが穏やかでありますように。◇あなたが健康でありますように。◇あなたの悩み苦しみが無くなりますように。④次に自分自身を好意の輪に加えます。自分が大切にしている相手と一緒にいるところを想像してみます。◇あなたと私が幸せでありますように。◇あなたと私が穏やかでありますように。◇あなたと私が健康でありますように。◇あなたと私の悩み苦しみがなくなりますように。⑤今度は、すべての注意をそのまま自分に向けていきます。⑥心臓や他の場所に手を当てて、手の温かさと重みを感じてみます。心の中で自分の全身を思い浮かべて、身体にストレスや緊張が残っていたら、それに向けて言葉をかけます。温かい気持ちで、何度か繰り返します。◇私が幸せでありますように。◇私が穏やかでありますように。◇私が健康でありますように。◇私の悩み苦しみがなくなりますように。最後に、数回深呼吸して、体験している状態のありのままを味わい、その感覚を受け入れます。

慈悲の瞑想が苦手な人は、それは言葉を繰り返すことに違和感を感じるからです。しかし、多くの人がそれでも言葉を繰り返すことで効果が現れます。言葉が心の壁を溶かし、浸透するのを待ちながら実践することが大切です。いずれ慈悲は湧き水のようにあなたの人生を潤すでしょう。

