



暗闇で照らされてあなたは輝く♪

ジョブだより Vol.7

2019.10.1

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-](https://www.hakodate-jobplus.com/)

[jobplus.com/](https://www.hakodate-jobplus.com/)

これまでの
就労実績

19名

実習先・

実習人数

17社 15名

(2017年1月～2019年10月1日現在)

厳しい寒さの中で気づくこと

10月になり、寒さも厳しくなってきましたね。寒くなると一層有難く感じられるのが温かい珈琲やお茶ですね。人との関係も、寒い中でこそ温かさを改めて実感することもあるでしょう。ついつい忘れがちですが、今一度当たり前になっている“温かさ”に気づいてみませんか。

●利用者さんの雇用の確保「職場開拓」。(その4)

ジョブシードの「職場開拓」は独自開拓で、利用者さんのニーズをしっかりと受け止めた上で独自開拓していることをこれまでお知らせしました。その4回目です。ジョブシードのケースから職場開拓 → 職場実習 → 雇用へのストーリーを紹介致します。前回の続編です。

12:00～16:00で職場実習を始めることとなったCさんの緊張は最高潮に達していました。雇用を前提としているので、「気楽に」「肩の力を抜いて」と言ってもリラックスは簡単ではありません。実習企業は店舗の為、品出しを行うことになりました。品出しは、商品棚に商品を補充・陳列する作業で、特に補充は棚に残っていた商品を前側に出し、その後方にスペースを作り、そこに補充していく、簡単そうでなかなか手間のかかる役割です。また、消費や賞味期限が切れそうな商品に割引の値札をつけたりと、慣れて行くに従い複合性も含んでいきます。ずっと、ジョブシードスタッフもCさんに付きっきりというわけにもいきませんで、15:00頃に再訪問すると「いらっしやいませー!」と、どこからかCさんの声が。店長さんも期待しているみたいです。やったね、Cさん!

●着火剤製造作業「クリスピースターター（クリスタ）」。こちらも人気！バンバン、製造中です！

思い切って始めたけれども、やって良かったと思っています。苦労も現在進行形で多々ありますが、いろんな「可能性」を持っています。「おがくず」と「溶かしたロウソク」を混ぜて、着火剤の型で固めて、袋詰めまでやっていただく作業です。原料は云わば「廃棄物」。着火剤試作に試行錯誤すること1年6ヶ月。そして、とうとう販売元「薪ストーブ専門店ファイヤピット」大石守社長に認められて製品化を迎えたのが昨年9月でした。いまでは、帯広、斜里、旭川をはじめ、福島県や長野県、遠くは熊本県の阿蘇からもご注文をいただけるようになり、販売開始後の1年で100個入りの製品が予想以上の500袋もの販売に至りました。市内近郊では、函館鶴屋書店、男爵ラウンジ等の薪ストーブで使用されています。

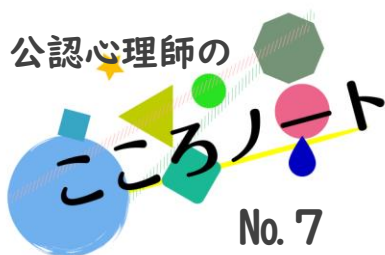
クリスタ製造は、すべて手作業です。専用の金型は鉄工所をお願いして作っていただきました。原料はすべて御寄付に頼っています。使用する道具もほとんどが貰いものばかりで、利用者さんは、本当に大切丁寧に使用くださっています。製造作業は、すぐに慣れると思います。次々と製造され、袋詰めされて行きます。着火剤としての実力も最高ですが、実はパッケージが更に上を行く人気なのです。



薪ストーブ専門店ファイヤピットブログ ➡ <http://firepit.jugem.jp/?eid=1457>

薪ストーブ専門店ファイヤピットブログ ➡ <http://firepit.jugem.jp/?eid=1458>

ヤフーショッピング ➡ 「クリスピースターター」で検索。



セルフ・コンパッションが私たちの人生を変える

公認心理師の目時です。前回から引き続き **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前回の記事をご参照ください。今回は、コンパッションを育むエクササイズの一つをお伝えします。もちろん、コンパッションを育むことは決して単純なことではなく、継続的な練習が必要です。また、上手くいかない場合は専門的な知識をもっているカウンセラーに相談して行ってください。

コンパッションネイトな（慈悲的な）自分をイメージするエクササイズ

①まず椅子に座って、少し背筋を伸ばしてください。少し胸を開き、表情は微笑んだような表情を作っていきましょう。目は閉じるか少し視線を下げて一点を見つめましょう。②スージング・リズムブリージング（神経を穏やかにする呼吸）を行っていきます。自分が快適だと思える呼吸のリズムを見つけていきましょう。今回はひとまず吸気4秒、呼気4秒で行います。約1分間ほど、息が肺に入って、そしてスムーズに出ていく感覚を観察しましょう。③自分の足がしっかりと地面に支えられていることを感じていきましょう。（約1分間）④心の中で自分自身に挨拶をしましょう。親しい友人を迎え入れる時のように、温かさや優しさに満ちた、明るい声のトーンで、「こんにちは、〇〇（自分の名前）」というように、自分自身に挨拶をしてあげましょう。⑤「もし大きな慈悲をもった自分だったら、どんな風だろう」とイメージをしていきます。もし慈悲的な自分だったら、一日をどのように過ごすでしょうか？共感性、寛容さ、幸せになってほしいと思う気持ちと、苦しみを軽減させてあげたいと思う気持ち、そしてそのために積極的に関わろうとする動機。また、苦しみにしっかりと気づき、また苦しみを防いであげようとする気持ち、現実に向き合う勇気を与えること。これらの慈悲の特徴を思い出しましょう。もしそのような心をもった自分だったら、顔の表情や姿勢はどうでしょうか？その慈悲的な自分像に今の表情や姿勢を合わせていきましょう。他者に対して、どのように振舞ったり声を掛けたりするでしょうか？困っている人に対して、どのような態度で接するでしょうか？その自分自身の慈悲の心を感じていきましょう。（2-3分間）



このエクササイズの目的は、自分の慈悲的な心の状態を活性化し感じることです。決して「相手はどう反応するか」や「どうするのが正解か」を考えるためではないことに注意してください。一日の始まりや、寝る前に行ってみると良いでしょう。

詳しくは専門のカウンセラーや正書に目を通すことをお勧めします。