

多治見地域の福祉を考え発信する
地域密着型福祉メディアフリーマガジン

-シー・ファン-

注目の特集

Special interview / 就労継続支援A型事業所 TRID

フクシのお仕事魅力発見

産後ケア事業を利用してみませんか？

ママと赤ちゃんの笑顔を守るためのサポート

ショップ特集

多治見市内の
バリアフリーに取り組んでいる美味しいお店をご紹介します！

グルメ情報

TRIDは、すごく落ち着く
楽しい場所です。



CONTENTS

- 02 C-fanについて
- 03 ママと赤ちゃんの笑顔を守るためのサポート
- 05 特集
フクシのお仕事魅力発見
就労継続支援A型事業所 TRID
たかぎ ほなみ
支援員 高木 穂奈美さん
- 07 つちもと ともひろ
土本 知宏さん 就労継続支援A型事業所 TRID(トリッド)
- 09 障がいのある方と企業をつなぐお仕事紹介
- 11 すぎやま なおき
杉山 直樹さん 就労継続支援B型事業所 ABivan(アビヴァン)
- 13 かすみまこと
霞 誠さん 就労継続支援B型事業所 SWINGU(スウィング)
- 15 いちおか りょう
市岡 諒さん 就労移行支援事業所 working support DoLA(ドーラ)
- 17 S.Sくん 放課後等デイサービス I am(アイアム)
- 19 いけだ なおき
池田 尚樹さん イケメン健康塾とは? 爽ケア株式会社
- 21 共同生活援助 GiOhome(ジオホーム)
- 23 たなか こうせい
田中 康生さん 生活介護事業所 クリパラボ
- 25 こころと身体の健康増進室
- 26 合理的配慮に取り組む グルメ特集
中華楼せん/美濃焼和食割烹 二代目 浪花/スパイスファクトリーあべべ

福祉・介護支援という特性上、状況においてソーシャルディスタンスを保てない場合や、掲載写真において撮影のためにマスクを外している場合がございますが、各事業所コロナウィルス感染予防対策を行っております。ご理解の程よりしくお願いいたします。

2024
April・May・June

ごあいさつ

「自立」とは 頼れる先を増やし続けること

私たちC-POWERグループでは、福祉を必要とする全ての方々に情報を届けたいという願いから、多治見市初の福祉情報発信フリーペーパー『C-Fan(シーファン)』を立ち上げました。

障がいのある方々や高齢者、子どもたちの活躍や、福祉に関して意識高くサポートしている企業や団体、店舗、そして福祉の現場で働くスタッフなど、様々な企画や取り組みを紹介していきます。

私自身、障がいを抱え様々な課題に向き合いながら生活してきました。自分自身だけでなく周囲の支援にも様々な想いを感じてきました。

このC-Fanを通じて、地域の福祉と一緒に考え、少しずつ理解を深めていくことで、誰もが生きやすい、優しい社会への第一歩を踏み出すお手伝いをしたいと思います。

私たちの活動にご賛同いただける方は、ぜひ『C-Fan』サポーターとして共に行動いただけたら幸いです。

C-POWERグループの理念である、「自立とは頼れる先を増やし続けること」の実現に向け、地域の皆さんと共に一歩ずつ前に進んでいきたいと思っております。



C-POWER GROUP
代表取締役

肥田 和明

TAJIMI

C-POWER

地域×福祉

つたえる、つたわる 魅力発信プロジェクト 始動!!!

多治見市の福祉が今よりもさらに良くなるように、皆様と一緒に考え、行動していきたくと思っています。私たちは、「誰もが主役のまちづくり」を目指し、自立とは「頼れる先を増やし続けること」を目標に掲げ、さまざまな活動をしています。

Cfan

集う、繋がる、好きになる!

「福祉が必要な方」がもっともっとチャレンジでき、みんながそのチャレンジを応援するともに幸せに、笑顔で生活するための情報発信がスタートしました!



こんにちは! C-Fan編集部です。このまちの魅力、頑張っている人、多治見の福祉をたくさん盛り込み、C-Fanを皆さまのもとにお届けします。

action

障がい者の「しごと」をつくる

障がいのある方が、住み慣れた地域で「個々の特性に応じて、安心して、長く働ける」ことを目的に、「働きたい」という気持ちに寄り添い、その気持ちに応えたい企業様とを繋いでいます。

action

福祉業界の「はたらく」をつくる

福祉業界は人が足りていないと言われております。福祉の担い手を増やすために、福祉の多様性や仕事の魅力について、実際の働く現場から見えてくる創造性、感じる魅力や課題について発信します。

action

福祉とデザインの「モノづくり」

障がいのある方々がアートやイラストなどのモノづくりを自由に発信できる場所を提供し、新しいチャンスや道しるべとなる活動を行います。「作品を発信できる場所」と「経済的対価を得られる仕組み」の環境を整えています。

action

福祉コミュニティを「にぎやかに」

「バリアをなくそう多治見から」を合言葉に、バリアをなくしていく活動や、『自立』とは何か、また、『自立』を支えるためにどうしたらいいかを専門家と共に考え、やるべきことを具体的にしていける活動を行っています。

「設置場所」「サポーター」 創刊にあたり募集!



お問い合わせやお申し込みは
下記メールアドレスやスマホから
0572-26-7707 (担当: 大谷)
MAIL: c-fan@c-power.jp

ご協力
サポーター人が多く集まる
誌面設置先誌面に
登場したい人CSR活動に
取り組まれている
企業さん

登録無料!

スマホからも
簡単申し込み!
「C-Fan」
WEBメディア版



読者モデル・アンケートモニターに挑戦してみたい方なども募集しています

私たちの活動にご賛同いただける方は、ぜひ『C-Fan』に掲載する福祉活動の取り組みや福祉関連のニュースなどの情報提供にご協力ください。ご助言やアイデア、その他のご意見も大歓迎です。ご不明な点やご質問がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。皆様のご協力とご支援を心よりお待ちしております。

産後ケア事業を利用してみませんか？ ママと赤ちゃんの笑顔を守るためのサポート

産後ケアとは？

産後ケアとは、産後の心と体の不安定な時期に助産師等の専門職が寄り添い、宿泊型・通所型・訪問型の産後ケアを組み合わせて、出産後のママの心身のケアと、育児のサポートをするサービスです。

多治見市長からご挨拶



多治見市長 高木 貴行

岐阜県内初

「産後ケア事業」の拡充へ

多治見市では今年度から、出産後の母親への授乳指導や育児相談などの産後ケア事業に関し、従来の「訪問型」に加え、「宿泊型」と「通所型」、「夜間訪問型」などを取り入れました。

産後のママの心身が不安定な時期や支援が必要とされる時間帯に、助産師ら専門職が寄り添い母子の心身を切れ目なくサポートするのがねらいで、夜間訪問は県内初の取り組みです。

子どもは宝であり、将来のまちづくりを担っていただく存在です。今回の出産後間もない母子のケアに対する政策にとどまることなく、引き続き、私の公約の一つである「子育て世代に寄り添うまち」の充実を図るための政策を実現してまいります。

対象者

多治見市に住民票がある出産後1年未満のママの赤ちゃんで産後ケアが必要な方
※医療行為が必要な場合や感染症に罹患している場合は利用できません。

ケアの種類

宿泊型・通所型（1日型・半日型）・訪問型（日中型・夜間型）

利用できる回数

利用できる回数には制限があります。
【宿泊型】6泊まで【通所型】7回まで【訪問型】7回まで

利用料金（自己負担額）

実施施設によって利用料金が異なります。各ケアを組み合わせる最大5回（泊）まで減免料金で利用することができます。

産後ケアの内容

- 1 母体管理及び生活面の相談・指導
- 2 乳房ケア
- 3 発育及び発達のチェック
- 4 体重及び排泄のチェック
- 5 授乳方法に関する助言・指導
- 6 沐浴の実施及び方法に関する助言・指導

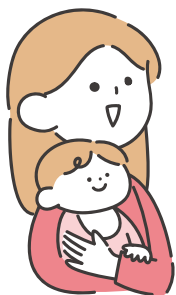
- 7 在宅での育児に関する助言・指導
- 8 心理面のケア
- 9 その他必要とする保健相談・指導

申請方法とご利用の流れ

- ① 初回利用希望日より2週間前までに、多治見市保健センターに産後ケア事業利用申請書を提出してください。妊娠中から申請可能です。（様式は多治見市ホームページからダウンロードできます。メール等での提出も可能。）

※急ぎの利用を希望する場合はご相談ください。

- ② 申請の内容を確認後、数日中に電話連絡いたします。
 - ③ 市の助産師・保健師による、利用に関する聞き取り（又は訪問等による面談）と説明をします。
 - ④ 市による審査後、産後ケア利用決定を通知します。
 - ⑤ 産後ケアの利用日については、利用希望者が実施施設または委託助産師等と調整して決定します。
- 詳細は、産後ケアの申込時にご説明いたします。



宿泊型・通所型

市と契約している医療機関等で、宿泊または通所をしてケアを受けます。

利用時間 宿泊型:原則、午前10時～最終日の午後4時まで 通所型:1日型(7時間以内) 半日型(4時間以内)

(表1)

産後ケア実施施設	住所・電話番号	対象者	宿泊型 利用料金 (減免後の利用料金)	通所型 利用料金 (減免後の利用料金)			
				1日型	半日型		
医療機関	中西ウィメンズクリニック 多治見市大正町1-45 ☎0572-25-8882	同院出産の方で産後の入院継続としての利用に限り利用可	1日 2,500円 ※日数×2,500円 例:1泊2日5,000円 (1泊2日2,500円 2泊3日4,000円 3泊4日6,000円 4泊5日8,000円 5泊6日10,000円)	/			
	ローズベルクリニック 可児市下恵土2975-1 ☎0574-60-3355	産後4か月未満	1日 2,200円 ※日数×2,200円 例:1泊2日4,400円 (1泊2日1,900円 2泊3日3,020円 3泊4日4,530円 4泊5日6,040円 5泊6日7,550円)			1回 1,200円 (110円)	1回 700円 (0円)
	フォレストベルクリニック 名古屋市守山区 上志段味羽根前600-2 ☎052-737-0003	産後1か月未満					
	塚田レディースクリニック 瑞浪市北小田町2-293 ☎0572-66-1103	産後5か月頃まで					1回 1,000円 (0円)
事業所	訪問看護ステーション是花 杏の宿 多治見市之倉町2-80-4 ☎0572-51-2845	産後1年未満		1回 3,000円 (500円)	1回 2,500円 (0円)		

※産後ケア施設の空き状況によっては、ご希望に添えない場合があります。 ※特記がない場合は他院で出産した方も利用可能です。

訪問型

市と契約している助産師・保健師・看護師がご自宅を訪問してケアを実施します。

利用時間 日中型:午前7時～午後7時 夜間型:午後7時～午前7時

1回2時間以内 多胎は3時間以内

	対象者	日中型 利用料金 (減免後の利用料金)	夜間型 利用料金 (減免後の利用料金)
訪問型	産後1年未満	1回 500円(0円)	1回 950円(0円)

ぜひ、お気軽にご活用ください!

※産後ケアの訪問型は休養と乳房ケアが可能です。 ※乳腺炎等の医療的なケアはできません。
※授乳相談や育児相談の場合は、通常の新生児訪問・乳児訪問(1時間程度・無料)をご利用ください。

- ① 利用できる回数は、宿泊型は6泊まで、通所型・訪問型は各7回までになります。
- ② 宿泊型の料金の数え方 宿泊型の利用の初日及び最終日は、それぞれ1日とみなします。利用料金は(表1)の「利用料金」×日数となります。例2泊3日利用→利用日数:3日
- ③ 各ケアを組み合わせ最大5回(泊)まで減免料金で利用することができます。
- ④ 市民税非課税世帯・生活保護利用世帯は、利用料金(自己負担分)が免除になります。
- ⑤ 多胎のお子さんの場合は、2人目以降の追加料金はありません。(単胎と同額)
- ⑥ 宿泊型と通所型(1日型)は食事つきです。(1泊2日の場合は4食つきます)



産後ケアに関するお問い合わせ先

多治見市保健センター 母子保健グループ (こども家庭センター)

TEL:0572-23-6187 メール:hosen@city.tajimi.lg.jp
LINE:@138dbbdi



LINE:@138dbbdi



産後ケアwebページ
申請書はこちら

Staff interview

私にとってトリッドは、
すごく落ち着く楽しい場所です。

在籍している事業所のご紹介を
お願いします。

トリッドは就労継続支援A型事業所
です。雇用契約を結んで障がいがある
方が働く場所、一般企業への就職を
目指して働く場所です。

具体的な業務は、軽作業からIT
作業まであり、簡単なものから知識が
必要になる仕事まで、幅広く行って
います。

事業所の雰囲気はどうですか？

私たちの職場は、一般企業に近い雰
囲気を意識しつつ、明るく楽しい環境
づくりを目指しています。とはいえ、
業務中は全体的に静かで、皆さんが集
中して仕事に取り組んでいる姿が印象
的です。

事業所でどんな仕事をされて
いますか？

基本的には、利用者の方が一般企業
で働き出したときに困らないように
社会経験を積めるようにすることや、
どのようにしたら業務の効率化が出来
るかなどを考えています。

しかし、基本的には業務をする本人
が主体的に動くことになるので、少
し違う部分があれば助言するようにし
ています。

仕事のやりがいは何ですか？

仕事自体が楽しいので、特定の何か
を挙げるのは難しいのですが、人と関
わることや、トリッドにいた人が一般
就職する際には特に嬉しさを感じます。

しかし、一番の喜びは、アシスタント
の皆さんが日々成長していく姿を見ら

れることや、自分も一緒に成長できる
ことです。さまざまな経験を通じて成
長を実感できる点に、仕事の楽しさを
感じています。

前職は何をされていましたか？

居酒屋でパートをしていました。
トリッドで働き出した時は、パートと
して入社し、1年間パートとして働き、
正社員で働いて2年経ちました。

正社員になるうとしたりきっか
けは何ですか？

この会社に入ったきっかけは、福祉
に関わり、色々な人を支援したいとい
う思いがあったからです。

しかし、入った当初はパートだった
ので、業務時間が短いことで勉強する
時間や経験を積む時間が少なかったり、
正社員でないため責任のある仕事が

就労継続支援A型事業所 TRID 支援員

高木 穂奈美

Takagi Honami

C-Fan最初のスタッフインタビューを飾るのはこの方！

勤続年数 3年、就労継続支援A型事業所 TRIDで支援員として

お仕事をされている高木さんにインタビューさせていただきました。



出来なかつたりともどかしさを感じていました。正社員になればさらに魅力的な仕事ができると思い、業務時間を伸ばしていただき、正社員になりました。

仕事と家庭とのバランスはどうしていますか？

今は子供が2人いるので、子供を優先しています。しかし、自分のやりたいことを優先したい気持ちと、家族を優先させたい気持ちも、もちろんあります。そのため、会社に全て相談させていただきました。

そのおかげで、正社員として働きながら家庭とのバランスを保てていると思います。

休みの日は何をしていますか？

基本的には外に出かけます。正社員で働いている以上、子供との時間がすごく少ないので、休みの日は子供たちと一緒にドッジボールをして遊んだり、外に出かけたりしています。最近は暑くなってきたので、キャンプやBBQなど、子供たちが喜びそうな所に行きます。

これからの目標や夢を教えてください。

私は、自分のやりたいことを見つけたのが30歳を過ぎたあたりでした。

福祉の業界に入ってから3年しか経っておらず、また、20代の時に勉強してこなかった期間を巻き返したい思いがあります。積極的に経験を積みたいので、勉強をしたり、地域のボランティア活動に参加したりなど、福祉に関わることをもっていきたいと思います。

元々、相談員の資格を取ることがトリッドに入る時の目標でした。今でも相談員の資格を取りたいのですが、その前に保育士の資格を取ることが考えています。今は子供が小さいので、時間的に放課後等デイサービスで働くことは難しいですが、一度は働いてみたいと思っています。

プライベートでは、老後に沢山旅行に行くためのお金を貯めることと、健康維持をすることが目標です。

あなたにとってトリッドとは？

私にとってトリッドとはすごく落ち着く楽しい場所です。毎日行くことができているのは、楽しく落ち着ける職場だからです。

色々やりたいことがあるので、他に目移りすることもありますが、私が一番大切にしている楽しさがあるのはトリッドです。

高木さんの1日のタイムスケジュール例



- 朝礼** … 連絡事項の共有と欠勤・遅刻・早退・来客の確認をします。
- 職員MT** … 職員間での共有事項を確認し、どのように業務を進めていくのかを話し合います。
- 進捗確認** … 業務の進み具合を確認し、目標値に間に合うかを確認します。
- 工数確認** … その日の完成数を確認、明日以降の目標値を設定し、目標通りの進捗かを確認します。
- 品質確認** … 出来上がりの商品を確認し、不良がないか、作業内容が合っているか確認します。
- 業務実績確認** … 実際に完了した数をデータで管理します。
- 売上確認** … 納品数を確定させ、売上を入力します。

支援員大募集中!

C-POWERグループの福祉事業では、「働く、学ぶ、自立する」ことをお手伝いしています。人と関わることが好きな方、新しいことに取り組むことが好きな方は是非一緒に働いてみませんか？体験・見学からお気軽にご応募ください。

求人の詳細はWEBにてご確認ください!

お問い合わせ ☎ 0572-26-7707



正社員・パート・未経験者歓迎



インタビューに 答えてくださったのは

つちもと ともひろ
土本 知宏さん(58)

就労継続支援A型事業所 TRID
所属年数:4年



主に、パソコンでの入力作業をしています。
トリッドで働き出した当初は、軽くみていたのですが、段々と働く内に社会貢献していることに、感謝する様になりました。
お客様と直接のやり取りや、打ち合わせはありませんが、自分なりのお客様と近い距離感で仕事をしている意識で臨んでいます。
指摘件数が減った時は、喜んでもらえたを意識することで、仕事のやりがいを持つようになっています。

アシスタント インタビュー

トリッドでの主な
作業を教えてください。

トリッドの好きなところを
教えてください。

好きなところは、仲間と一緒に作業ができることです。
トリッドの仲間は結束力があり、みんなで協力して1つの作業をすることができるところが好きです。
みなさんと一緒に働く上で大切にしていることはありますか？

一応、入力作業リーダーをやらせていただいております。1つの作業でも協力し、コミュニケーションをとりながら進めることは大切になっています。チームプレーも意識しています。



TRID

しゅうろうけいぞくしえん がたじぎょうしょ
就労継続支援A型事業所

TRID
(トリッド)

〒507-0038
岐阜県多治見市白山町4-43-1
TEL. 0572-26-8088



土本さんのお仕事内容



IT軽作業

アナログ資料の電子化(名刺・アンケート・ハガキ・請求書・各種記録など)、紙資料のスキャン・PDF作成、インターネット調査(特定業種の企業リスト作成など)、営業リスト作成、名刺入力、メルマガ配信、求人代行など。

お仕事内容

IT軽作業は主にPCを使った入力や調査業務が主体です。正確で素早いタイピング技術や、Microsoft Officeの基本操作技術が必要です。依頼件数が膨大なものが多く、ひたすら入力やネット検索を行うため、根気の良さや集中力が重要です。より効率的に作業を行うために、作業方法を逐一改善して共有することもあります。



障がいを言い訳にしない日々の努力が実を結ぶ

リーダーとしての業務は何か特別なことはありませんか？

チームの指示やデータ管理をしています。ただリーダーの名目は名ばかりで、本当は失語症の改善のためにさせてもらっています。仲間と話すことが多いので名前だけのリーダーです。笑

データ管理の業務でなかなか上手くいかなかったことがあり、自宅でも考えたり、挑戦して失敗することを繰り返したりする時期もありました。上手く解決できた時はすごく達成感を感じました。

この仕事をやっていて嬉しかったことはなんですか？

4年前は、全然話すことができなかったのですが、私の失語症のリハビリだと思って段々と言葉を発すること、少しずつ上手く発言ができる様になったことです。仕事での成長と共に、プライベートでも成長できたことが嬉しかったです。



休日はどう過ごしていますか？

休みの日は、ひたすら寝るかパソコンを触っています。仕事兼趣味になっていきますがマクロや関数の勉強をしています。しかし、高次脳機能障害があり、すぐに忘れてしまうので繰り返し勉強しています。なかなか上手くスキルアップできていないと感じる時もありますが、ちよつとずつ成長していけたらと考えています。

これからの目標はありますか？

言葉をよりスムーズに話せるようになることです。それがずっと目標です。少しずつでもスムーズに話せるようになりたいです。医師からは7割程度まで回復できると言われましたが、8割、9割まで回復することを目標にしています。トリッドの仲間がいることで、より多く話す機会があるのでよかったです。と思います。



パッケージ発送代行

株式会社WILLTEX様

商品のパッケージと発送作業を代行させていただいています。最先端技術が使用された商品を取り扱うことで、アシスタント(TRIDのスタッフ)の方々も日々の業務に情熱を持って作業しています。1つ1つの作業に対して目標設定、スキルアップといった部分だけでなく、商品の意義も考え業務にやりがいを感じながら取り組んでいます。



作業担当より by TRID



最先端技術の商品を扱うことに
やりがいを感じます!

TRIDの

お仕事紹介

障がいのある方と企業をつなぐ

多くの企業様から福祉事業所に
ご依頼いただいています



株式会社WILLTEX様

繊維製品及び電化製品の製造販売



〒231-0023
神奈川県横浜市中区山下町73-2
山下ポートハイツ 901号
TEL:045-777-7370

CES*で最優秀賞を受賞した、いつでもどこでも軽くて持ち運べるカバン型のポータブルレンジバッグ WILLCOOKを中心とした商品を販売されています。

※CES…全米民生技術協会が開催する電子機器の見本市

倉庫出向作業

名古屋モザイク工業株式会社様

物流センターに出向し、タイルの検品、サンプルタイルの貼付、台紙への押印作業を2人体制で行っています。外部の職場で作業を行うことで、一般就労と同じ経験を積むことができます。将来的な就労機会を広げることで自立への現実的なステップアップに繋がります。



作業担当より by TRID

2人の作業で
チームワーク力が付きます!



名古屋モザイク工業株式会社様

タイル・レンガ・ブロック販売



〒507-0901
岐阜県多治見市笠原町2455-20
TEL:0572-44-3060

1938年の創業より「生活環境をデザインする素材の創造」を目指し、生活を快適に演出するデザインと人に優しい環境や安心・安全なタイルを中心とした建築材料を提供されています。

障がいがあっても貴社のチカラになりたい。
C-POWER Groupは支援スタッフとチームのユニットで
企業様の業務を請け負っています。

作業担当より by TRID



高度な印刷技術が身に付きます!

エボリント デザイントラック

株式会社平中サービス様



印刷機器のセッティング、オペレート、仕上がり確認をさせていただいています。エボリントデザイントラックとは、フィルムシートに印刷をして車体を包むカーラッピングとは異なり、車体にダイレクトに印刷を施すことができるサービスです。アシスタントの方々は印刷技術を身につけ、高い意識を持って仕事をするすることができます。



株式会社平中サービス様 物流・倉庫サービス



〒507-0014
岐阜県多治見市虎溪山町
5丁目60-15
TEL:0572-24-0133

全国4箇所営業所を持ち、混載便や貸切運送を行う運輸事業、在庫管理や発送代行を行う倉庫事業、デザイントラック事業といった「お客さまのかゆいところに手が届くサービス」を提供されています。

C-POWER イベント紹介

2024.4.20-21 多治見陶器祭り 大人気 さをり織り

さをり織り(SAORI)は、日本の伝統的な手織り技術の1つで、「さをり」の「差異を織る」という意味の通り、違いを楽しむ織り方です。基本的な操作方法を覚えるだけで、自分だけのオリジナル作品を作ることができます。

クリパラボでは先日の多治見陶器祭りにて、研究員(クリパラボの利用者さん)が制作した、さをり織りを販売させていただきました。とても大好評で、さをり織りストラップを完売することができました!

創作活動・生産活動の支援とともに、陶器祭りのようなイベントでの社会との交流も大切にしています。ぜひお気軽に見学に来てください。さをり織りも、もちろん販売しています!



生活介護事業所 クリパラボ
〒507-0033 岐阜県多治見市本町4-61
TEL:0572-56-8859



業務請負を
ご検討の
企業様へ

企業の皆様からのお仕事を募集しています。最終的な検品等は施設職員が責任を持って行いますのでぜひ安心してお仕事をご依頼ください。企業の皆様からいただいたお仕事により得た報酬は、施設で働く障がいのある方の給料(工賃)となります。自立した生活を送るためにはもっと多くの仕事が必要になります。品質や納期についても最大限ご要望に応じますので、ぜひご協力をお願いします。その他、障がい者雇用をご検討の企業様はご相談ください。



インタビューに 答えてくださったのは

すぎやま なおき
杉山 直樹さん(56)

就労継続支援B型事業所 ABivan
所属年数:2ヶ月



アビヴァン
ABivan

しゅうろうけいぞくしえん がたじょうしょ
就労継続支援B型事業所

ABivan
(アビヴァン)

〒507-0048
岐阜県多治見市池田町1-78
TEL:080-7156-1149



杉山さんの今日の業務



梱包・出荷作業

梱包や出荷作業をしています。もともとそういった作業をした経験はなく、初めてですが教えていただきながら作業しています。

特徴

B型事業所だとのんびり過ぎるけどA型事業所は少し心配。

そんなあなたにピッタリの「個々の能力や才能を活かし、新しいアイデアや変革を先導できる場所」であり、雇用され続ける人財になるための就労継続支援B型事業所です。

ルール インタビュー

アビヴァンの雰囲気は
どうですか？

優しさもあり厳しさもありメリハリ
があつて良いです。

実作業について教えていただくだけでなく、社会のルールや仕事のルール
であったり、時間の使い方などを考え
て学ぶことができるので好きです。

アビヴァンで働くうえで大切に
していることはありますか？

時間を守ることです。定時に始まり
て定時に終わる仕事をするのが、初め
てなので時間配分を考えながら作業を
しています。

アビヴァンで働く中で楽しさは
ありますか？

仕事をしていると、少しでも役に
立っているなど実感することができ
るのでそれが楽しさになっています。

アビヴァンに来るきっかけは
ありましたか？

元々スウィングで半年近く働いてい
ました。スウィングもいいのですが、
今の目標は就労継続支援A型事業所で
働くことなので、ステップアップのた
めにA型とB型の中間の様な事業所
と紹介いただいたので、アビヴァン
で働こうと思えました。ちょうどタイ
ミング的にもよかったです。



仕事をこなして社会や人の役に立ちたい



しっかりと仕事をこなして、社会や人の役に立つことができるようになりたいと思っています。
少しずつステップアップを重ねて最終的には一般企業への就職ができればと考えています。

これからの目標はありますか？



うまくできなかった仕事や、段々と自分でできるようになってくるとやりがいを感じます。
今後は、ちゃんと仕事を覚えて後輩になる人などに自分で指示を出せるようになりたいと思います。

アビヴァンでやりがいを感じる瞬間はありますか？



他の文明と比べると争いが少なかった文献など学生時代に習った歴史ではなくて、最新の技術によって解明された文化を改めて知ることができて楽しいです。

休みの日は何をされていますか？

動画や映画を観ています。邦画も洋画も海外ドラマも好きです。最近だと「沈黙の艦隊」を観ました。

歴史が好きなので、日本の歴史を詳しく資料に基づいて検証する動画をよく観ます。歴史は日本の古代史や、縄文時代の文化を調べることが好きです。



インタビューに 答えてくださったのは

かすみ まこと
霞 誠さん(44)

就労継続支援B型事業所 SWINGU
所属年数:1年8ヶ月



SWINGU
スウィング
Strength Which Is Not Given Up

しゅうろうけいぞくしえん がたじょうしょ
就労継続支援B型事業所

SWINGU
(スウィング)

〒507-0048
岐阜県多治見市池田町1-78
TEL:0572-26-7974



霞さんの業務内容



検品と梱包

プチプチ(気泡緩衝材)ロールの切裁や、引き出物の小物の検品と梱包など日によって行うことが変わります。

特徴

封入作業や内職作業がメインです。一人で作業を完結するのではなく、検品・袋詰め・ラベル貼り・箱入れなど作業内容を細分化。それによってミスを防ぎ、その人に合った仕事を取り組むことができます。

メンバー インタビュー

スウィングの雰囲気は
どうですか？

落ち着いた雰囲気があると思います。
1人ひとりに作業台が用意されているので、他を気にすることなく作業ができます。

スウィングで印象に
残っている仕事は？

海外へ輸出するの医療用の手袋とテープと絆創膏の3点セットがあり、よく作業させてもらっています。
搬入まで行かせてもらったこともあり、ユーザーさんに送られるんだなと実感しました。

スウィングの好きなところを
教えてください。

ちょっとしたことでも職員さんに話
ができて提案ができることです。
この作業内容はこうした方が効率良
くできるんじゃないかということも話
して取り入れてもらえるところが良い
なと思います。

落ち込んだ時のモチ
ベーションを上げる方法は？

新しいことをさせてもらうという
のもありますが、今日はダメかなと
思ったら、話を聴いてもらえること
や業務日報のコメントによってモチ
ベーションを上げることがあります。

任された作業はミスなく行いたい

休日はどう過ごしていますか？

母が車に乗れないので、買い物や病院に連れて行きます。母はお花が好きなので、花や観葉植物、野菜を買って、家庭菜園を楽しんでいます。

何を育てていますか？

お花の種類は詳しくないのですが、野菜ではナス、ネギ、ピーマン、大葉、そら豆です。これからも増やしていこうかと思っています。

最初は母の影響で育てていましたが、やっぱり自分でも育てていると食べれるので、育てるのも楽しいです。今では趣味になりつつあります。



他の趣味はありますか？

主に動画を観たり、友人と話したりするのが好きです。

ゲームの動画を観たり、時計の紹介などいろいろな動画を観るのが好きです。

よく観る動画はありますか？

時計の動画を観ることが好きで、G・S・HOCKや海外メーカーなど様々なメーカーの紹介動画を観るのが好きです。



これからの目標はありますか？

今は週2日、2時間で働いているので、まずは時間や日数を少しずつ増やして、無理なくステップアップできたら良いなと思っています。

霞さんにとってスウィングとは？

「頼って良いんだな」と思える場所です。私は今まで人に頼らず仕事をしていこうと強く考えており、頑張らなくちゃいけない、人に迷惑をかけてはいけないと思っていましたが、「頑張らなくていいんだよ」と支援員さんに言われたことが一番ホッと安心してました。



インタビューに 答えてくださったのは

いちおか りょう
市岡 諒さん(20)

就労移行支援事業所 DoLA
所属年数:8ヶ月



C-POWER WorkingSupport **DoLA**

しゅうろういこうしえんじぎょうしょ
就労移行支援事業所

ドーラ

〒507-0025
岐阜県多治見市宮前町1-145-3
TEL:0572-26-8523



市岡さんの作品

市岡さんの勉強内容



パソコン操作

パソコンでエクセルやワードの使い方を勉強しています。人によっては、タイピングの練習やスピードアップを目指しています。また、パソコン以外の作業も行っています。

特徴

働くために必要なスキルやコミュニケーション能力が身につく多彩なビジネスマナー講座を実施。MOS検定、簿記検定、漢字検定、色彩検定などの資格取得による技術の向上ができます。

訓練生 インタビュー

ドーラの雰囲気は
どうですか？

最初は、どんな場所か想像もつきませんでした。元々私は、障がい者が働くバイト先を探しており、親から「どこだろう？」と勧められたのがドーラに来るきっかけでした。

自分と年の近い人がいるので話しやすく、気軽に利用できると感じています。

ドーラで過ごす時間の中で、
好きな勉強はありますか？

自分の作業に集中して、没頭できる
時間が好きです。

最近チャレンジしたことは
ありますか？

最近、絵を描いたり、タイピング練習をしたりしています。

タイピングの練習は、専用のソフトでの練習よりも、実践的な練習の方が成長できると考えたので、物語を自作してタイピングをしています。

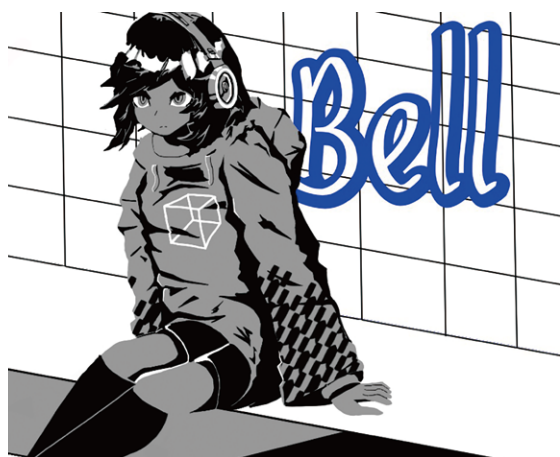
本の表紙のイラストやアニメも自分で描いて、小説を作れたらと思っています。

チャレンジしたキッカケは
ありましたか？

昔から自分で物語を考えることが好き
だったので、きっかけは海外小説
を読んだことです。



目標は、作品が誰かに評価されることと 就業先を見つけること



市岡さんの作品

ゴールドデンウィーク辺りから、自分でも脚本を作ったり、物語を創作することにチャレンジしています。

パソコンはもともと得意だったんですか？

あまり触ったことがなく、得意でも、好きでもありませんでした。

ドーラに来てからパソコンを触る練習をするようになりました。

休みの日は何をされていますか？

休みの日は、創作活動をしています。集中して作業をしたので、「やらなきゃ！」という気持ちで創作活動に向き合っています。創作活動をしない日は、昼まで寝ようと思って休んでいます。

これからの目標を教えてください。

目標は二つあります。

一つは、今作っている作品が誰かに評価されることです。

もう一つは、自分に合った就業先を見つけることです。

市岡さんにとってドーラとは？

一括りには言えないのですが、みんなが集まって作業をしたり、それぞれがやることに集中したり、自分の障がいと向き合って今後について考えたりする場所だと思います。



市岡さんの作品



インタビューに
答えてくださったのは

S.S くん(9)

S.C さん(母)

放課後等デイサービス I am
所属年数:1年



子パソコンやボードゲームで遊んでいます。最近パソコンでプログラミングに挑戦しています。今日は、ドミノオンというボードゲームをしました。母アイアムでは、少し高度なボードゲームであったりプログラミングを教えてもらって、息子はすごく楽しんでます。

最初は人差し指だけだったタイピングが、今では5本指を使ってできるようになりました。それも、アイアムの仲間に刺激を受けてタイピングが好きになったからだと思います。今では

親子インタビュー

アイアムでいつも
どんなことをしていますか？

スポーツはやってますか？

子 テニスをやっています。週1回テニススクールに通っています。

母 小さい頃から息子には運動をさせたかったので、1歳から8歳までの7年間スイミングに通っていました。

子 テニスを始めたきっかけは私たち夫婦が元々テニスが好きで、家族で一緒に楽しみたいと思ったからです。スクールに通い出してテニス好きになってくれました。通い始めてもうすぐで3年になります。



ほろかごとう
放課後等デイサービス

I am
(アイアム)

〒507-0025
岐阜県多治見市宮前町2-16-2
TEL:080-4964-9310



I amについて



放課後等デイサービスとは？

学校の放課後や長期休暇時(土曜日・祝日・夏休みなど)において、お子様の生活能力の向上やお友達と楽しく過ごす場所(療育の場・居場所)、家族の支援(レスパイトケア)など、お子様たちもご家族も安心して安全に過ごせる第3の憩いの場所です。

特徴

たくさんのお会いを編んでいける場所。「私は～です」と言えるように、一人ひとりを尊重し、自分を大切にできる大人へ育てていく場所にしたいと思っています。どんな子も自分らしく安心して過ごせる居場所づくりにより、地域で暮らす子どもと家族の幸せをサポートします。

家族が、楽しく過ごすための選択。

早わかりガイド

主治医の先生にも見ていただいて、小学校の担任の先生に特性をわかっただけのように「説明書」風のパンフレットをつくりました。息子のこれまでの生い立ちや困りごとなどをまとめました。このパンフレットを先生にお渡しし、特性についてお話させてもらいました。

ヘルプカード

自分の思っていることを伝えることができない時に使えるように、いつも筆箱に入れてあります。目標はこのカードを使わなくても自分の気持ちを自分で伝えることができるようになることです。



S君がアイアムに通いはじめて、変わったなと感じるところはありますか？

母 息子はアイアムでボードゲームの楽しさを教わりました。ボードゲームは決められたルールを守って遊び、「思考力」「想像力」など達成感を体験できるゲームです。今まではあまり考えることなく、わからないことがあるとすぐに「わからない」といって諦めることが多かったのですが、ゲーム以外のことも考えて答えを導き出すようになりました。じっくり時間をかけてでも自分の考えを伝えるようになったのは、いい変化でした。

アイアムにこれから期待することはありますか？

母 十分過ぎるほどフォローをしていただいています。支援員さんが息子の特性を良く理解しているので、ダメなところはしっかりと叱ってもらい、良いところは伸ばしていただいています。短所補充型でもあり長所活用型のフォローをしていただいているので、本当に言うことはありません。1日の終わりに活動内容をチャットツールで送っていただくのですが、詳しく教えていただけるので私たちも安心して

利用させてもらっています。息子も毎日でも行きたいと言っていて、休みの日も家族と出かけるよりアイアムに行きたいと言っています。

アイアムの支援員さん全員が息子の好きなこと・興味があることを否定せずに全力で応援し、それらにトコトン付き合ってくださいることもすごいと思います。自分のことを丸ごと受け入れ、寄り添い、意思を尊重してくれる大人たちが家族以外にも居て、支えてくれているということが息子の自己肯定感を高めてくれていると思います。アイアムは息子の伴走者であり、小さな成長も一緒に喜んでくださる、私たち家族の応援団です。

これからも一緒に息子の成長を見守っていただきたいです。

特性のある子を持つ親の方々に伝えたいことはありますか？

母 放課後等デイサービスを利用することで私たちの負担も減りました。支援員さんに学校や家庭での困りごとでも相談できるので、駆け込み寺的な存在です。私たち家族になくってはならないところです。もしお子さんが周りとは違うのでは？と感じたり発達の心配があれば、早めに専門機関を受診することをお勧めします。診断を受け福祉サービスに繋が

ることで、子供も親も気持ちが高ぶると思います。私自身、とても楽になりました。

専門機関からの診断が出ることで、息子への接し方がわかって、今までの対応が間違っていたとわかりました。叱るのではなくて冷静に話を聞いてあげること、家族の関係も良くなったと感じています。対応を間違えると、不登校や精神的な傷を抱えてしまうことがあります。また、周りに特性を知ってもらい、社会や地域から協力を得ることで、子供が守られる環境を作ることができる、私たち家族は考えています。





多治見市公認の日常生活支援総合事業 一般介護予防事業

イケメン健康塾とは？

本気で健康寿命に貢献する爽ケアの介護予防教室

多治見市の「介護予防・日常生活支援総合事業（以下『総合事業』といいます。）」は、高齢者が住み慣れた地域で暮らせるように、地域での支え合いの体制づくりを進めることを目的とした事業です。介護保険制度の改正により、2017年4月1日から開始されました。

総合事業では、要支援の認定を受けた方と65歳以上のすべての高齢者を対象に、その状態や必要性に合わせたさまざまなサービスを提供します。サービスには、訪問介護ホーム（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）、機能訓練、レクリエーションなどがあります。

爽ケア様の多治見市で行われる主な活動は、総合事業の一部である一般介護予防講座と※ひまわりサロンへ訪問して開催する運動教室です。2つ合わせて、年間400回以上開催しており、運動・健康の提供は多くの方々の健康寿命延伸の為にまだまだ拡大できるよう取り組みを行っています。

※ひまわりサロン：地域住民が主体となり交流を行う場



イケメン健康塾はどんな方が来られていますか？

介護認定を受ける前の元気な方が、来られています。介護予防などを意識されている方が多いですが、家に引きこもってしまいがちな方も大歓迎です。また、足や腰が悪かったりする方でも、椅子に座ってできる体操なので安心して、来ていただいて大丈夫です。

具体的な運動の内容を教えてください

基本的には3つの構成になります。
1つ目は脳トレです。脳トレと言っても腕や足、身体を動かし、脳に刺激を与えるトレーニングです。
2つ目はストレッチです。こちらは、ご自宅でもできる、全身の柔軟体操です。
3つ目は筋トレを行います。この筋トレは道具を使わなくてもできる筋トレで、自分の足の重さを利用したり、椅子を使って片足立ちをします。
これらの3部構成で1時間運動を行います。
3つの中で一番人気があるのは、意外にも筋トレです。筋トレと聞くと苦痛を伴うイメージですが、家で1人ではなかなかできなかつたりするので、一緒に取り組むことで、みなさん楽しさを知って、これからも続けていきたいと話してくださっています。





健康塾で心がけていることはありますか？

健康塾での共通の合言葉があります。「間違えた時、落ち込まないでね。」と利用される方によく言っているのですが、「笑ってごまかす」を合言葉にしています。間違えることで落ち込んでしまつてごまかすことが1番の脳トレになりません。脳トレと聞くと、みなさんすごく難しそうな印象を受けたり、やりたくないと思われませんが、そうではなく難しいことにもチャレンジできるような心がけて、楽しく積極的に参加していただける内容になっています。常に笑いがあるのが、特徴になっています。

健康塾の雰囲気はどうですか？

元気な方が多いです。いつまでも元気で過ごしたいと思われる方に来ていただいで、楽しんでもらえるよう活動しています。また、来てくださった方々の中で、交流ができる1つのコミュニケーションとして機能しています。人と人を繋げることができているので、この会場でも話し声や笑い声が聞こえるような明るい雰囲気だと感じています。

健康塾で1番嬉しかったことはなんですか？

私たちが積極的に広報や、お金をかけてPRするようなことは、なかなかできていないのですが、1人来てくださると、友達を連れてきてくださいます。その口コミのような状態で多くの人が来てくださることが嬉しいです。おかげで今では、どの教室も20〜30人ほど集まっています。イケメン健康塾が、楽しいと口コミを広げていただけることで、その口コミを聞いて来てくださる方がいることは、高い評価をいただけていると思います。これからは健康や元気でいられるような運動を提供していけたらと考えています。

爽ケア株式会社 取締役

池田 尚樹さん

Ikeda Naoki

今回インタビューに答えていただいたのは、爽ケア株式会社 取締役の池田 尚樹さん！イケメン健康塾の生みの親である池田さんにインタビューをさせていただきました！



一般介護予防教室 イケメン健康塾



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
小泉教室 (小泉公民館) 第1・3週 10:00~11:00	昭和教室 (パークレンズ内) 毎週 10:00~11:00	精華教室 (精華包括支援センター) 第2・4週 10:00~11:00	根本教室 (22区民館) 第2・4週 10:00~11:00	市之倉教室 (市之倉公民館) 毎週 10:00~11:00	笠原教室 (福祉センター) 毎週 10:00~11:00
共栄教室 (ふれあい共栄) 第2・4週 10:00~11:00		北栄教室 (旭ヶ丘公民館) 毎週 13:50~14:50		養正教室 (養正公民館) 第1・3週 14:00~15:00	
				脇之島教室 (脇之島公民館) 第2・4週 14:00~15:00	

【参加費】 1回…100円 / 60分
 【送迎料】 片道…100円(往復200円)
 ※先着順となりますので、あらかじめご了承ください。

教室の詳細情報は
 ホームページから
 ご確認いただけます！



爽ケア株式会社 〒507-0073 岐阜県多治見市小泉町3-24 お問い合わせ : 0120-966-876
 お申し込み

元々、一般のアパートだった場所をグループホームに改修しているため、消防法の設置基準に基づき、スプリンクラーなどを増設しています。また、非常時に避難経路があり、隣の公園と繋がっています。駐車場も完備されているので、訪問看護や訪問歯科に定期的に来てもらうことができます。夕方から、夜間、翌朝にかけて家事援助や身体介助、生活相談など、日常生活を送る上で必要な支援を一人ひとりの自立に向けたニーズに合わせて行います。

共同生活住居には自分用の個室と共有スペース、共同キッチン、お風呂、トイレがあります。1ユニット2人ずつの共同生活で支援員と世話人が入居者の方の生活を支えています。



ランドリー

今までは各部屋ごとで洗濯をしていましたが、効率よくまとめて洗濯できるようにランドリーを増築しました。日当たりも良く、洗濯物もよく乾きます。



食堂

3つのコンテナを組み合わせて食堂も増設されました。各部屋にもキッチンがありますが、みんな楽しくご飯を食べたいと利用者さんの意見を受け、食堂を増設しました。



103

1つの家に2部屋の個室があり、シェアハウスのような形で個人の部屋があります。ダイニングキッチンは共用になっていますが、コロナ禍に合わせて個別で食事ができるように対応しています。



ジオ・ホーム
GiOhome

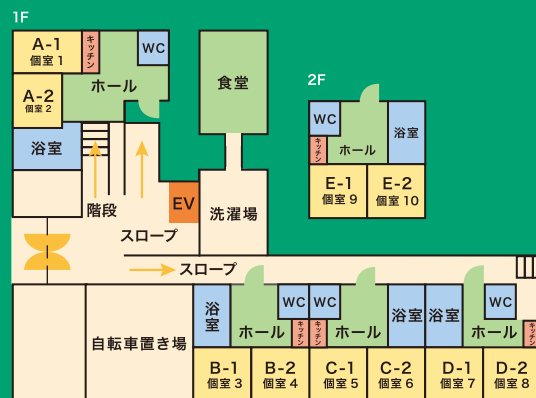
ぎょうどうせいかつえんじよ
共同生活援助

GiOhome
(ジオ・ホーム)

〒507-0024
岐阜県多治見市大正町1-4-2
コーポラスHIDA
TEL:080-4428-6529



GiOhomeとは



2018年5月1日開設 7年目

GiOhomeは、障がいのある方の生活支援を行い、共同生活を営んでいる自立型グループホームです。GiOhome(ジオホーム)は、Growth is Optional(成長は選択)から名付けられました。自分らしく自立して生きていくために、自ら選択した生活をしながら、一人ひとりが成長できるようなホームを目指しています。

今まで身体障がい者用のグループホームは、岐阜市まで行く必要がありましたが、多治見でも障がい者の自立支援ができるようにとGiOhomeが設立されました。GiOhomeは、73団体から合計約2,300万円のご寄付をいただき、皆様からの多大なるご支援によって補助金を使わず、寄付で設立されました。

自分らしく地元で暮らし続けたい



お風呂

1階のお風呂には、東濃地区の障がい福祉施設で初めて導入されたリフトがついており、風呂専用車椅子を釣り上げて、そのまま浴槽に入ることができます。これにより、車椅子の方が安心して入浴できるだけでなく、支援員があまり濡れることなくお風呂に入れることができます。

お風呂にはリフトの他にも、手すりやシャワーチェアも導入されており、皆さん安全にお風呂に入っていただくことができます。

料金表例 (※家賃補助1万円の場合)

家賃	50,000円
水道光熱費	15,000円
通信費	2,000円
Wi-Fi 環境が必要な方のみ	
食費	1,150円/1日
(朝食、夕食のみご利用の場合)×月日数	
日用品費	自己負担
朝食 350円・昼食550円・夕食800円日中活動をされない場合は昼食のご用意もあります。	
※申請により家賃補助として1万円が支給されることがあります。	



スカイリフトの常設

移乗介助と排泄ケアの為にスカイリフトも常設されており、利用者さんや介助者への負担軽減や、安全性の向上に役立っています。

ジオホームは、その時々状況や利用者さんの意見に合わせて増設を繰り返しています。

階段をスロープにしたり、エレベーターを設置したりなど、車椅子の方でも安心して過ごしていただける環境です。また、利用者さんそれぞれの身体の特徴に合わせて設備を整えているので、利用者さんが自力でできることを増やし、介助の負担を軽減しています。

グループホームでも、バリアフリーにこだわっている施設は少ないのが現状です。ジオホームは、ご自宅に近い環境でありながら、館内全てバリアフリー対応となっているので、安心して生活できます。

「自立型」というのは、1人でなんでもできることでも、親元を離れて1人暮らしができることでもありません。障がいがあるから諦めるのではなく、生活体験を通じて「自立生活がしたい」という自意識を高め、成長していくことを大切にしています。これは、本人はもちろんのこと、ご家族の願いも同様に大切にしています。

入居対象となる方は、身体(知的・精神)に障がいのある方で、必要性、緊急性の高い方であり、共同生活に支障がないと医師の許可を得ている方です。



インタビューに 答えてくださったのは

たなか こうせい
田中 康生さん(23)

生活介護事業所 クリパラボ
所属年数:4年

研究内容
買い物、地域探検、自立探究、制度調べ、
元気な生活、おしゃべり、仲間づくり、
散歩・体操、絵を描く、詩を書く、書道、
物を創る、演奏、作詞・作曲、楽器の演奏、
歌う・踊る



僕は、三線や楽器が好きなので三線
を自由に弾けるところが好きです。

**クリパラボの好きなところ
はありますか？**

日中過ごす場所で、自分で1日の予定
を立てて活動します。

**クリパラボはどんなところ
ですか？**

**研究員
インタビュー**

いろいろな人と話したりして、交流を
持つようにしています。

**三線に出会ったキッカケは
いつですか？**

全盲の僕が10歳の頃に出会った盲学
校の担任の先生が三線を弾いていたこ
とがキッカケです。それを見て僕も弾
いてみたいなと思い、耳で聴いて音を
覚えていく練習をくり返し、曲を弾く
ことができます。
それ以来、弾き続けています。



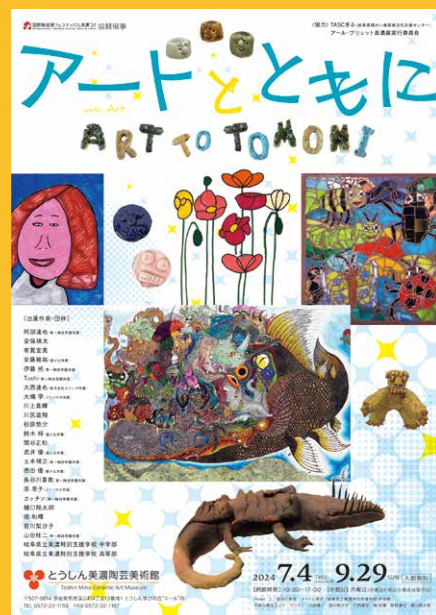
せいかつかいごじぎょうしょ
生活介護事業所
クリパラボ

〒507-0033
岐阜県多治見市本町4-61
TEL:0572-56-8859



特徴

研究員の一人ひとりが自分の「好きなこと」や
「やりたいこと」を見つけて取り組んでいくこ
とが日課になっていきます。
繰り返し取り組むことが研究員の力となり、
一人ひとりが課題に向き合う大切な要素とな
ります。



2024.7/4(木)~2024.9/29(日)
入館無料

クリパラボからも作品を展示中です。
ぜひ見に来てください。



たくさんの人と会話し、交流を深めたい

三線の好きなところはどこですか？

音が好きですね。沖縄に行った気分になります。

休みの日は、何をしていますか？

休みの日は、家でラジオを聴くことが大好きで、中でもプロ野球が好きです。僕は中日ファンなので、よく中日の野球中継を聴いています。

現地に行くときは、ポケットラジオを持っていて解説を聴きながら野球観戦をすると、とても面白いです。

三線以外で趣味や熱中していることはありますか？

最近、競馬にはまっています。野球の中継の間に競馬のラジオが入ってきて、聴くようになったのがきっかけです。

馬が走る音も好きですが、競馬が始まる時の期待が高まるファンファーレが好きです。競馬場によってファンファーレが違うので、色々なファンファーレを三線で弾いて楽しんでいます。

去年、中京競馬場の名鉄杯を見に行きましたが、とても人が多くてびっくりしました。「行け！行け！」という声

援が印象的でした。競馬場の中にファンファーレの音が鳴るガチャガチャを見つけたので買いました！

その日はレースの開催はありませんでしたが、他の中継を繋いで聴いていました。

レースを開催してなくてもとても楽しく、また行きたいと思いました。

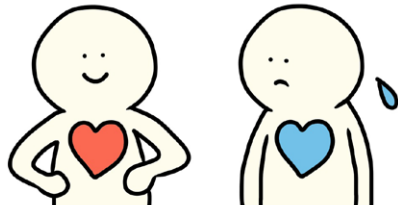
これからの目標はありますか？

三線で新しい曲を弾くことを頑張りたいです。

クリパラボで過ごして成長したと思うところはありますか？

初めて来たとき施設の配置が分からなかったのですが、今はだいぶ分かるようになってきました。





こころと身体の健康増進室

FILE 001

「自己肯定感」とは？ 自己肯定感を高めよう

自己肯定感とは、自分自身を認めたり自分の価値を感じたりする感情や「自分には価値がある」「私は大切な存在」と思う気持ちのことです。例えば、小さなミスをしてしまった時、反省を次第にいつもの感情に戻り前向きに生活できるようにするなど、自己肯定感が働くことで自分を許すことができず。しかし、過去の辛い経験や、反対に過保護に育てられていると、自己肯定感が十分に働かない場合があります。

自己肯定感が低い人の特徴

何事も否定から入ってしまう

新しい出来事に対して、否定的な感情などが先に出てしまい前向きに捉えられない場合は、自己肯定感の低さと関係していることがあります。やればできるという感情が低いと、自分にはできない、レベルが高過ぎるといった考え方となるのが特徴です。

他人に依存している

主体的に自分で決めようとせず、誰かに判断を任せるのも特徴です。友達や先輩・上司などへの依存によって、問題が起きても自分の責任ではないと考える傾向もあります。

役立っている意識をもちにくい

自己肯定感が低いと、人と協力して何かを頑張る気持ちが弱くなります。

自己肯定感是谁でももっていますが、高まったり低くなったり日々多少の変化があります。自己肯定感が低いままになってしまっているケースでは、改善に向けた取り組みも大切です。

自己肯定感が高い人の特徴

承認欲求が低い

素直に他人のいいところを認める

自分の在り方・考え方に肯定的

国立青少年教育振興機構が行った、日本・アメリカ・中国・韓国の高校生を対象とした調査結果でも、「自分は大げな人間だと思うことがある」という質問に対して、日本人の72.5%が「とてもそう思う」「まあそう思う」と回答したそうです。これは、中国(56.4%)、アメリカ(45.1%)、韓国(35.2%)と比べると、日本(72.5%)は突出して高い結果でした。(参考：「高校生の生活と意識に関する調査(平成27年度調査)」より)

自己否定は強い力を持っています。

まずは、否定をやめることが大切です。

自己肯定感を高めるコツ

自分自身を認めて満足する状態である自己肯定感を、普段の生活で深く考える機会は少ないかと思えます。しかし、自己肯定感を楽しむためにとても大切な要素です。

現状を認めることから始める

自己肯定感が高い人にとっては、自分を認めたり前向きに考えたりすることは簡単です。しかし自己肯定感の低い人の場合は、何事も否定的な思考から入るため、すぐに前向きに考えるように意識を変えることは簡単ではありません。まずはネガティブな感情から目を背けず、向き合ってみましょう。

環境を整える

置かれている環境によって自己肯定感が低くなっている場合は、自分ではなく環境を変えてみることも大切です。例えば職場でどうしても自分と合わない人がいる場合、転職も視野に入れて準備してみるのも1つの対処方法です。原因が過去の経験などではなく現在の環境なのであれば、その環境を変えることを考えてみましょう。

失敗を否定しない

仕事や家事などで失敗することもあってもいい。しかし、反省し過ぎたり否定し続けたりせず、今の自分自身を認め、褒めて少しずつ自己肯定感を高めよう。誰でも新しくチャレンジして1回や2回は失敗すると考えてみましょう。そして、失敗したことよりもチャレンジしていることに目を向けて取り組みを続けることを大切にしてみよう。

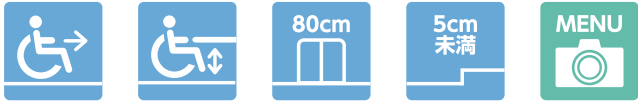
「障がいがあっても もっと 楽しめる」

GOURMET

C-fanでは、合理的配慮※に取り組んでいる
多治見市の飲食店を紹介しています。

C-fanをご活用いただくことにより、安心して
食事を楽しんでいただけることを願っています。

スマートフォンでもご確認できます



通路走行可 店内車椅子での移動が可能
テーブル下 車椅子のままテーブルにつくことが可能
入口80cm以上 出入口の幅が80cm以上
段差5cm未満 店内の段差が5cm未満
写真メニュー メニューに写真が掲載されている



カトラリー対応 お箸以外も対応可能
筆談可 筆談によるコミュニケーション対応
洋式トイレ 同フロアに洋式トイレがある
自席決済可 席についたままお会計可能
電子決済可 クレジットカードや一部の電子マネー決済可能

本格中華と美味しいビールで至福!



中華料理
ちゅうかろう

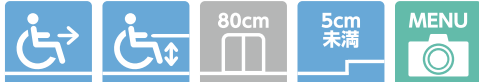
中華楼せん

スロープ◎ 段差なし
軽度な介助◎ 事前連絡不要



📍 多治見市音羽町 3-20 📞 0572-25-2170
🕒 11:30~14:00 (L.O 14:00) / 17:30~23:00 (L.O 22:30) 定休日: 月

ぼっとポイント ☁️ お店の入り口は引戸でスロープ付き! 障がいがある方でもお料理やお酒が楽しめるよう、現在合理的配慮に取り組まれています! トイレは車椅子が中まで入れないので介助が必要ですが、言語に不安がある方などもお気軽に。自慢の青菜炒めとKIRIN極上生ビールアワード全国1位のビールがお待ちしております。



落ち着いた店内でスパイスを楽しむ



多治見のスパイスカレー屋

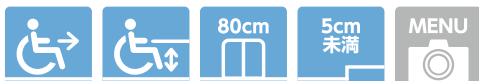
スパイスファクトリーあべべ

スロープ◎ 段差なし
軽度な介助◎ 事前連絡不要



📍 多治見市本町 2-49-7 📞 080-6244-1188
🕒 月火水木日 | 11:00~22:00 / 金土 | 11:00~24:00

ぼっとポイント ☁️ 入った瞬間スパイスのいい香り! 入り口は広く車椅子でも余裕の緩やかなスロープで段差なし! トイレは車椅子が中まで入れないので介助が必要ですが、お手伝いできることがあればスタッフに伝えて欲しいとのこと! 大人気のあべべカレーとほろほろチキンマッサマンは必食です。



素敵な美濃焼で美味しいお料理を。



和食・割烹料理

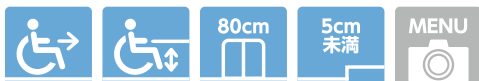
美濃焼和食割烹 二代目 浪花

なにわ スロープ◎ 広々トイレあり
軽度な介助◎ 事前連絡不要



📍 多治見市栄町 1-46 📞 0572-23-6639
🕒 11:00~14:00 (土日のみ) / 17:00~22:30 定休日: 月

ぼっとポイント ☁️ お店の入り口は引戸! さらにスロープが用意されているのでスムーズに入店可能です。トイレは車椅子が入れる&手すり付き! 素敵な陶器に囲まれたおしゃれな空間で安心してゆっくり食事を楽しむことができます。伝法焼や飛騨牛のローストビーフなど、安定した人気を誇るお料理は要チェック!



C-fan では合理的配慮に取り組む飲食店を募集しています。掲載のご希望は 0572-26-7707 (株)SMC-POWER(川本)まで!

※ 合理的配慮とは、人々の幸福や安全を考慮して、適切な支援やサービスを提供することを指します。

一緒に「Cfan」を楽しみながら盛り上げてくれる

読者サポーター大募集!

What's reader supporter?

読者サポーターって何?

メディアづくりに関するアンケートや、情報提供、イベント参加や商品・サービスモニターなど、一緒に「Cfan」を盛りあげていただく方々のことです。

活動内容

- 特集・インタビュー企画への参加(希望者の方のみ)
- アンケートへの参加
- Cfanが開催するイベントにご招待
- ご家族同士のコミュニティでの情報交換
- 本誌へのご意見・ご感想・情報提供
- スポンサー企業の商品やサービスを実際に体験し、感想や使用時の写真の提供

登録は
無料です

対象者

- 障がい者・難病の当事者またはご家族(障害者手帳の有無は問いません)
- 年齢・性別は問いません
- Cfanからのメール(c-fan@c-power.jp)の受け取りが可能な方

Q&A

- Q 読者サポーターは誰でもなれますか?
A 上記「対象者」に当てはまる方であれば誰でもなれます。
- Q 雑誌に顔写真は掲載されますか?
A 許可を得た方のみ掲載いたします。企画に協力いただける方大募集!

読者サポーターへのご応募はこちら



このアイコンをタップしてご応募ください。

会員登録や、ダウンロード不要でお使いいただけます。

ご応募いただいた方に
素敵なプレゼントを
ご用意しております☆

Cfanの設置場所を募集しています!

福祉メディア「Cfan」を設置していただける企業様、店舗様、施設様を随時募集しています。「Cfan」は多治見市の福祉の情報が詰まった情報誌です。皆様のご協力をお待ちしています!

お問い合わせ 株式会社 SMC-POWER ☎ 0572-26-7707 (担当: 大谷) ✉ c-fan@c-power.jp

