

# 令和5年度 社会生活力講座

「新しいじぶんじかんを探そう」

こんなことしました

## <講座名>

社会生活力講座  
“新しい「じぶんじかん」を探そう”

みなさんは、これから  
どのような、**自分らしい生活**を送りたいと思っていますか  
どのような、**充実した時間**を送りたいと思っていますか



まずグループでひとつ、  
この講座で取り組むことを話し合っ、決めま  
す



そして、その実現に向けて、

自分やメンバーについて「知る」  
必要なことを「調べる」「学ぶ」  
そして「計画」を立てる、  
いよいよ「実践」してみて、  
どうだったが、「ふりかえり」をします

ぜんぶ、  
グループで  
話して、  
決めて  
やるんやな

3

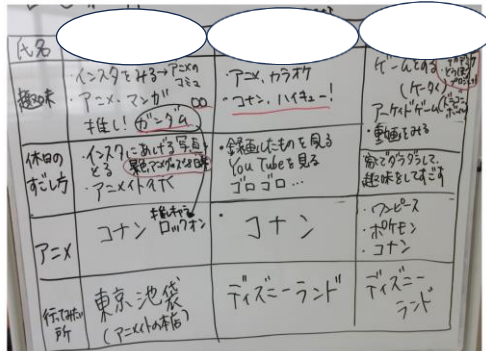
## それを7回のプログラムにするとこんな感じ

日時	会場	プログラム
6月17日(土) 10:00~12:30	研修室	オリエンテーション・自己紹介
7月15日(土) 10:00~12:00	研修室	取り組みたい内容をみんなで決めよう
8月19日(土) 10:00~12:00	研修室	学習①取り組み内容について基本的なことを学ぼう
9月16日(土) 10:00~12:00	研修室	学習②取り組み内容について理解を深めよう「実践目標をたてよう」
10月21日(土) 10:00~12:00	研修室	学び、話し合ったことを実践するための計画を立てよう
11月18日(土) 10:00~12:00	未定	実際にやってみよう ※実践内容によって時間が変更になる場合があります
12月16日(土) 10:00~12:00	研修室	やってみたことを振り返り話し合おう

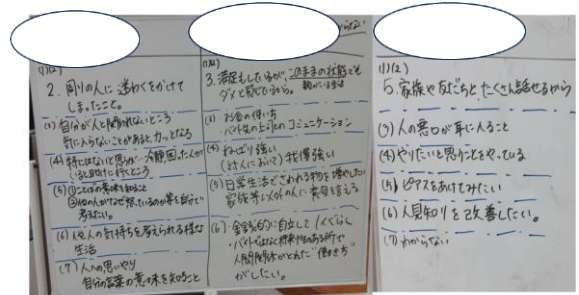
4

# 自己紹介をしたり、自分の将来の夢を話し合ったりしました。

前回したこと①  
「自己紹介」

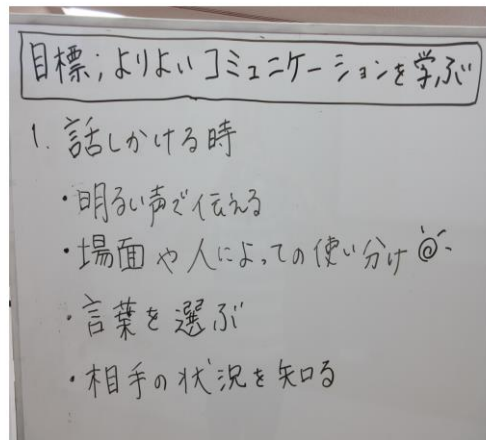
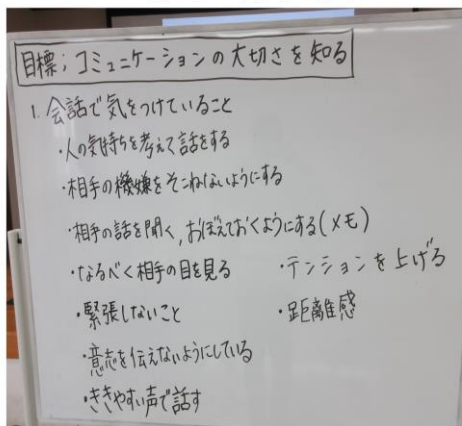


前回したこと②  
「現在の生活状況と将来の夢」

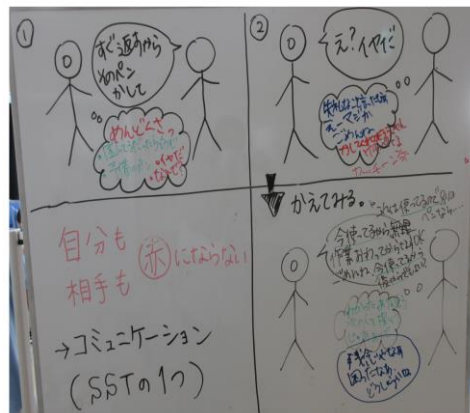
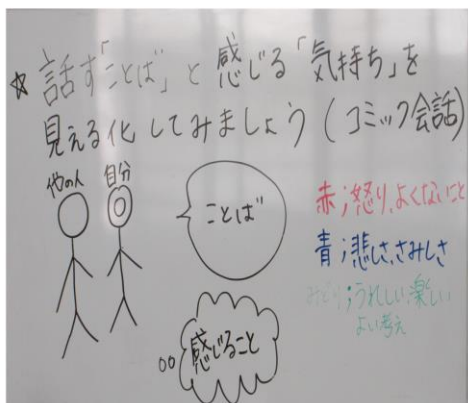


# メンバーでやってみたいことを決めたり、実現するためにはどうしたらいいか話あったりしました。

前回の振り返り



コミック会話を使って、相手の気持ちを考えてみました。



それぞれが外出先での目標を立てて、具体的に計画を立てていきました。

計 画 表

	項目	内容
1	活動の内容	ショッピングモールに行く
2	目的	ごはんを食べる, ケーシを買って 洗濯機をいれる, 洗濯物を洗う ごはんをいれたら他の管理 服を洗う, スタバ行く
3	日時	11月18日(土) 9:45~13時
4	手順	・現地に集合 (1Fのスタバ前) ・当日の行動の確認 (財布の中身 の確認)

④ 手順

- ・ 集団: ゴール, ケーシ, スタバ
- 個人: 買い物

- ① 自由行動 (買い物) 60分間
- ② 昼食: 待ち合わせ 11:10 木たろろろ (2F)
- ③ ケーシ: 20分間 → フードコートに行き  
レジの確認
- ④ スタバ: 持ちかえり + ぶりかえり
- ⑤ 角解散 ※ 雨の場合 → 同様

⑤ 予算

① 1000円 (1F) 600円 (2F) 400円 (3F)  
2700円 (1000円) → 4400円  
② 1,000円 (1F) 500円 (2F)  
2700円 (1,000円) 2500円

## 振り返り

最後はみんなで振り返りを行って、今後の自分の生活に活かせることがあったかを話し合いました。

初めて会うメンバーと一緒に、自分のことを伝えたり、相手のことを考えて外出する経験を積んでみなさんそれぞれ感じたことがありました。

また、講座申し込みの際に紹介いただいた支援者の方にも、普段の様子をお聞きしたり、講座中でのご本人の様子などをフィードバックさせてもらいました。

私たちスタッフも新しい皆さんとの出会いを楽しみにしています。