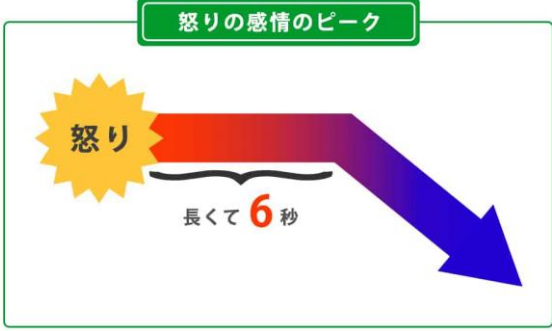



就労継続支援 A 型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	FamilyCircle	事業所番号	2718501771
住 所	大阪市平野区长吉出戸8-5-3	管理者名	佐々木 俊雄
電話番号	06-6777-2598	対象年度	令和5年度

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<p><活動内容></p> <p>活動場所 FamilyCircle 2F 実施日時 令和5年2月19日 心理カウンセラーによる穏やかでいられるメンタルコントロールとアンガーマネジメントについて講義を受講。</p>	<p><活動の様子></p>  <p>© 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会</p> 
<p><目的></p> <p>不満や怒りを感じるにもメカニズムがあると聞き、日ごろ利用者から受ける相談で多いのは、周囲や家族とのイザコザやもめ事などが多く、譲り合い精神など必要な気持ちのコントロールを学ぶため。</p>	
<p><成果></p> <p>各人、タイプ診断を行い、どのような場合に不満怒りを感じるか傾向を把握できた。特に6秒間ルールの方で深呼吸して息を止めると、気持ちが落ち着けるような感覚が感じられ、活用してみようと言う声や意見が多数聞かれた。</p>	

連携先の企業や事業所等の意見または評価

<p>怒りや不満への対処方法は皆それぞれ普段より感じると思うことが多いとのことで、普段積極的でない利用者からも質問や、アドバイスを求める様子が見られた。意識しても感情が勝ると言う部分で共感する場面も見られ、コントロールの難しさを実感することができ、また分岐点となる怒りの瞬間コントロール方法(6秒ルール)が非常に斬新でまた実感することができ非常に勉強になった。</p>	
連携先企業 (担当者)	

利用者からの意見・評価

<p>子どもに対し、家族に対し、配偶者に対し、近所の人に対しての怒りを感じる場面が割合として多い意見が出ている。怒り瞬間の分岐でコントロールで人間関係も左右することが腑に落ちたとの感想が多く、6秒ルールを発見した人がすごいと賞賛。タイプ診断においても自身で納得できたとの声が多かった半面、自分では認めたくない様子の利用者も数人いた様子だった。今後もこのような解決できる手助けになる講習などに積極的に参加したいですとも言ってくれていた。</p>
