

# Notoカレッジ・キャリアセンター

(障がい者就労移行支援事業所)  
岐阜県大垣市高屋町1-51  
電話0584-77-7631  
http://www.notocolle.co.jp

## 10月号のNotoカレッジ

- ◇ メンタルヘルス講座
- ◆ ものづくり体験
- ◇ おたんじょう会

# Notoカレッジ新聞

平成25年  
10月発行

## メンタルヘルス講座

### くはたらく人のメンタルヘルス

9月10日 notocolleにて「はたらく人のメンタルヘルス」をテーマに、Notoカレッジ・プロダクトセンター（就労継続A型事業施設）の利用者を対象にした講座が開かれ、約二時間にわたる講義となった。また、同講座にはNotoカレッジ・キャリアセンター（就労移行支援事業所）を利用する一部利用者も参加し共に「メンタルヘルス」について学んだ。

## ストレスをコントロール

講座は参加者全員のアイスブレイクから始まり、ペアを組んだ相手と褒められた方は言われたことに対して決して謙遜しないで決められた三つの返し方を述べて返すことを行い、それぞれ交互に行われたアイスブレイクによって全体にポジティブな雰囲気を作ったから本題のメンタルヘルスについての講義が

始まった。本題のメンタルヘルスの講義は、最初に心のストレスによる影響として起こる要因について習い、さらにストレスを回避するメカニズムについても学んだ。その後は参加者たちがストレスを感じた時の解消法についてグループ内で話し合い、さらには全体で各グループで話されたストレスの解消法



について意見交換が行われた。ストレスについての講義の最後にはストレスをコントロールする為の7カ条を学んだ。

前半の「ストレスについて」に続いてはコミュニケーションによる挨拶の重要性を学んだ。コミュニケーション力とは何かをグループ

## お誕生会

9月10日キャリアセンターでは九月生まれの方をお祝いするお誕生会が行われた。普段、キャリアセンターで頑張っている利用者さんの対してこの日は日頃の郎をねぎらう意味も合わせて「たんじょう会」を行い、全員でのレクリエーションや九月生まれの方に対するメッセージを色紙に書いてのプレゼントが行われ楽しい時間をみんなで共有した。さらには、利用者さんの中で

サプライズで用意されたケーキ



料理好きな方がサプライズで自作のケーキを作り振舞ってくれるなど普段とは違った交流風景がキャリアセンターをつつんでいた。キャリアセンターでは、その月に誕生日を迎える利用者さんがいるときには毎月開催されることだ。

## ものづくり体験

Notoカレッジ・キャリアセンターでは月に一度、ものづくり体験という時間を設けている。今回8月のものづくり体験は「名刺作り」であった。パソコンを使用し利用者それぞれが自分の名刺を作った。今回のコンセプトは名刺の中に自分の個性特徴を出し、いかに自分を他者にアピールしようかというものであり、各個人が各々自分が趣味や好きな絵柄などを織り交ぜて、個性的な名刺を作成した。今後、この名刺はNotoカレッジで行われる「名刺交換」のビジネスマナーの授業でも使われる予定である。

## Notoカレッジ キャリアセンター



Notoカレッジ・キャリアセンター(就労移行支援事業)

では、随時見学を受け付けている。施設内での授業風景を直接見学できるほか、希望者にはどのような仕事か自分に向いているかを診断できる【適職診断】性格から傾向を測る【性格診断】を無料で行っている。また、毎週水曜日には昼食付き見学会も開催している。昼食付き見学会は定員がある為、要予約とのことだ。問い合わせは電話0584・77・7631。ホームページはhttp://www.notocolle.co.jp