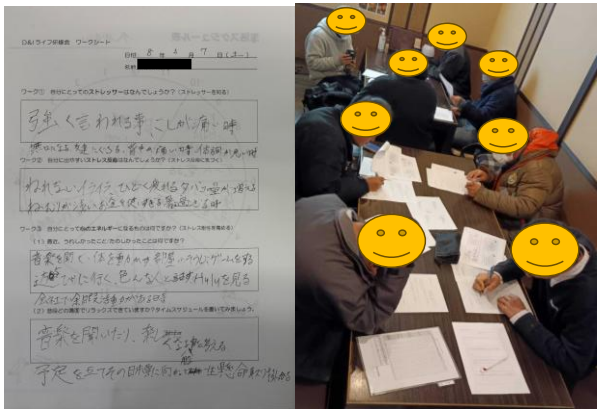
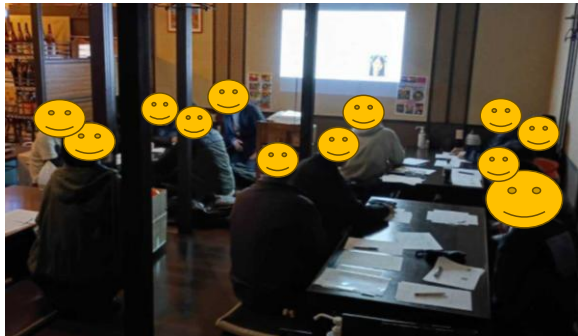


就労継続支援 A 型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	D&I ライフ	事業所番号	4010600437
住所	福岡県宗像市王丸772番地	管理者名	萩原 宏貴
電話番号	0940-22-8179	対象年度	令和7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：炭火炭美 善</p> <p>実施日程：令和8年3月7日（土）</p> <p>利用者数：10名</p> <p>実施した生産活動、施設外就労の概要</p> <p>ストレスに対しての向き合い方</p>	<p><活動の様子></p>  
<p><目的></p> <p>物価高騰、SNS普及、対人面の関わり方、また過去の経験のトラウマ等、生きにくさもある中で、自分と向き合い自己認知能力を高め、ストレスとの付き合い方について考える機会を作った。</p>	
<p><成果></p> <p>ワークを通して「自分のストレスを知る」「ストレス反応に気づく」「ストレス耐性を高める手法を確認する」「リラックスする時間の確認、またタイムスケジュールに組み込む」ことができた。</p>	

連携先の企業や事業所等の意見または評価

<p>ストレスとは何かについて学び、自分自身のストレス・ストレス反応などについて考えるワークを通して、自分がどんな時にストレスがわかりやすいのか、どんなストレス反応が出やすいのか等の自己理解を深めることができました。また、1日のスケジュールを書き出すことで、自分がどんな時にリラックスできているのか、どんなことに時間を使っているのかを可視化し、自分の生活を振り返ることが出来ました。さらに、これらのワークを通じて得られた情報は、スタッフが利用者への理解を深めることにもつながったと考えられます。今後、ストレスに関する知識の定着、自己への気づきを日常生活にどのように反映させていくか等の個別的な支援などを継続的に行うことで、さらなる利用者の知識・能力向上に寄与できるものと考えます。</p>	
連携先企業（担当者）	福岡県立大学 助教 古賀なな子先生

利用者からの意見・評価

<p>○自分自身のストレスを知ることができてよかった。</p> <p>○結婚などよいこともストレスに該当することは知らなかった。</p> <p>○イライラするとお金を使いすぎていることに気づいた。</p> <p>○何もなくごろごろすることも幸せなこととわかった。</p> <p>○身近な人の死が一番、きつい。</p> <p>○趣味の時間が大切だと感じた。</p>
