

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.84

発行 2021年3月
八尾市パーソナルサポートセンター
大阪府八尾市本町 1-4-1-201
TEL:072-999-7900

芽生える意識は何をもたらす

こんなコロナ禍でも就職活動を休むわけにはいきません。
なので今日はわかごぼうで模擬面接を行いました。参加したメンバーで面接官役と求職者役を一度ずつ交代するロールプレイ式で行います。

私は何度か転職しているので、書類選考から採用までの流れを面接経験の少ないメンバーにレクチャーをしていざ開始です。
最初に面接官役を行いました。

初めに求職者側をやりましたが、求職者役は、やはり練習とはいえ緊張しました。私は緊張すると早口になってしまう傾向があるので、緊張していると感じたらゆっくり話すのを意識する、という事が重要だと、今回の体験で再認識しました。

今度は面接官役ですが、面接官役をしていると、相手の緊張が手に取るようにわかるので、質問攻めにするのではなく、相手の緊張をほぐしながら、どう相手の本音の部分を引き出すかに注意することを心掛け質問しました。

面接官役をやって感じたことは、個人の考えや漠然とした意見より、客観的な事実や数字を

入れて回答してくれると直感的にわかりやすいなと感じました。
●面接の練習をしてみよう
最初に面接経験が豊かなメンバーから、面接の流れを教えてもらい模擬面接を行いました。



モーれんしゅう。



わかごぼうは

失敗できる場所

家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんのお話を学べるから。

誰かがやっていると興味が湧く

隣で人が楽しそうにやっていると興味が湧く。興味が無く悩んでいるのなら、誰かの興味に乗っかってみれば面白いのかも知れないですね。

隣でレジンクラフトをしているスタッフを見て私も興味を持ち、ビー玉を作る事になった。どうするのかスタッフの人に手本を見せて貰ったけどわかりずらかった。

けどやってみると、意外と簡単かなと思った。小さな型にレジン樹脂を流し込む所はやりにくかったけどそこはスタッフさんにやってもらった。

出来上がりを見ると水色の部分が凄く気に入って少し気に入らんかな。なんか変に模様みたいで丸くて固まったところが凄く気に入る。失敗したかなあ？次が有れば作り直したいと思う。



自分の理想を追い求めてー

固まったときの具合を想像!



八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに 来ませんか？

- ☆参加対象になる方
- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

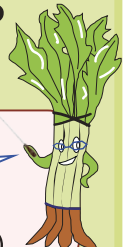
今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。



開催時間：毎週木曜日 14:00-16:00
開催場所：わかごぼう
八尾市南本町7-6-23
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

お問い合わせ & 参加申込み
電話：072-992-6921
✉ : wakagobou@yaops.jp
電話受付時間：10:00-17:00 (祝日除く月~金)

自分のペースで参加できます。

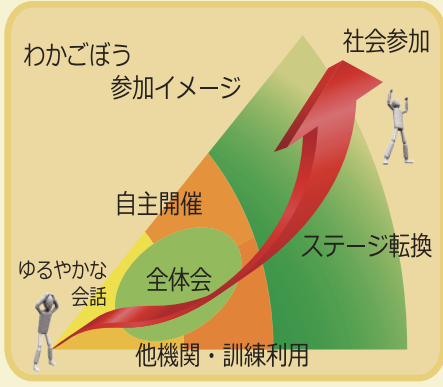


わかごぼう

八尾市社会的居場所事業

「わかごぼう」について

スモールステップを積み重ねて自己を認容し元気を回復した後、自身が望む社会参加を実現する拠点になる事業です。



ほうれん草と大地の味

去年の秋から育てていたほうれん草は、二月の上旬によく収穫をしました。育成途中、間引きも行っていましたが、予想以上に多く収穫できました。収穫したほうれん草の使い道を考えレシピを見ていると、ほうれん草を多く使ったキツシユを見つけたので作る事に。

ただ、ほうれん草を収穫してから使用するまで十日ほど期間が空いていたので、寒空の下、根に付いた土を水で洗い流し冷凍保存することに、これで一か月ほど保存できるようなので安心です。

そしていよいよキツシユ作りの日、一緒に育てていたほうれん草も収穫して、ほうれん草とほうれん草をミックスしたキツシユを作ります。

冷凍していたほうれん草を解凍して、収穫したほうれん草をレンジで温め、卵コンソメ、塩コショウを混ぜた卵液と絡めました。



●食べてみて
土の落とし残しに出会った点以外は満足のいく味でした。混ぜたほうれん草もほうれん草もそれぞれ個性が出ていて単調な味にならずに楽しめたと思います。敵づくりから種まき、そして水やりなど自分で育てた野菜を美味しく食べることが出来た良い経験になりました。

本来キツシユはパイ生地地で包むのですが、今回はその代わりにギョウザの皮で包むので、熱したフライパンに油を引いて、ギョウザの皮を敷き、その上に先ほど作ったほうれん草とほうれん草の卵液を広げ、火を通せばキツシユの出来上がりです。

ゲームで得られる経験値

今までわかごぼうに参加をあまりしてこなかった参加者が集まったので、引退生と現役生の親睦を深めるボードゲームで遊びました。

遊ぶゲームは、わかごぼうでボードゲームといった最近ではこれ！「カタカナシ」です。ルールは簡単！カードに書かれたお題をカタカナを必ず説明して当ててもらおうゲームです。

このゲームの何が難しいかはやってみないとわかりませんね。では読者の皆さんも少しやってみましょう。

「これは食べ物です」「赤い野菜を煮詰めて作った調味料とごはんを混ぜて作ります」「そのあと卵で包んだ料理名です」

これはわかりましたかね？答えは「オムライス」でした。こんな風にカタカナを使わずにお題目を説明してみんなに当ててもらおうというゲームなのです、がこのゲームには隠れた効果もあるんです。

まずは【語彙力】が鍛えられます。これはお題をカタカナを使わずどう言い換えるかという、このゲームの根幹に関わるスキルですが、当然日常生活にも必要なスキルです。こういったら直接的に相手を傷つけてしまうから違う言葉に言い換えよう、この人にはこう言ったほうが分かってくれるからこう伝えよう、など言葉の知識だけではなく知っている言葉の使い方がこのゲームで鍛えられます。

これらは主に問題者が鍛えられるでしょう。ですが、次に鍛えられるのは回答者です。回答者が鍛えられるのは【傾聴力】です。

出題者はカタカナを使わずにお題を説明しているため、回答者は出題者が、何を伝えたいのかという疑問を常に持ちながら聞きます。そうすると、ぼつぼつと出てくる「丸くて」「大きくて」「熱くて」という単語を頭の中で情報を整理し一つにまとめる力や人の話をきちんと聞くという基礎練習が、遊びの中で培われていくのです。

ボードゲームは単なる遊びではありません。このように頭のどこを使っているのかこのゲームの本質はどこにあるのかなどを突き詰めていくと、ただのゲームではなく、れっきとした訓練と言えるでしょう。

(※あくまでも筆者の感想です)

苦手が分かるキャッチボール

久々にわかごぼうのメンバーでキャッチボールをした。メンバーの中には、初めてキャッチボールをするメンバーもいた。

不慣れた動作から投げられるボールは相手に届かず、あちらこちらへと飛び交っていた。そのたびボールを受け取る相手はあちらこちらへと振られ続ける。キャッチボールは自分が投げたいボールを投げるものではなく、相手が受け取りやすいボールを投げるものだ。それは言葉で行うキャッチボールも一緒なんじゃないかな。見ていてそう思った。



●してみても
キャッチボールをしていると体があつたまってきた、私はおもむろにバトミントンのラケットを持ちだし、ラケットを構えた。キャッチボールがバットイングセンターに早変わりするが、投げたボールは私には届かず、ラケットは空を切る。球を打つのは中々難しかった。

最初はボールを上手くキャッチできなかつたのですが、三十分もキャッチボールをしているとキャッチできるようなになってきたので嬉しかった。

これからのわかごぼう

わかごぼう

来月は、依頼・防災食アレレンジレシピを作れ「クエスト」の受注。カットレジチースで作られるパンケーキ「スィールニキ作り」おうち時間で荒んだ心を癒す「お家で出来るヨガ」ソーシャルディスタンス遵守「花見」などを予定しています。もちろん、いつものボランティアやテマトークもありますよ。みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。八尾市社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。

