

# ～ぶっちゃけ！！プログラム紹介～ NO.1:ゆるトレ編



◎このコーナーでは、サポステで行われているプログラムを紹介していきます。  
 気になるプログラムがあれば、ぜひ参加してみてくださいね◎

サポステでは、初めて参加する方向けの少人数ワークを実施しています。  
 それが「ゆるトレ」です。  
 ゆるトレ、ゆる～いトレーニングの名前通り、ミニゲームのような感覚で参加できます。  
 内容は、トークカードを引いて、書いてあるお題にそった内容を話すだけの簡単なもの。  
 トークカードの内容はバラエティに富んでおり、楽しく話しやすい題材のものばかりなので  
 話すのが苦手な人でもすぐに馴染めるでしょう。  
 直接人と会うのが苦手な人でも、ビデオ通話を使って別の場所から参加することが可能です。  
 もし躓いてしまっても別の人にパスをすることもできますし、  
 スタッフの方が助け舟を出してくれるので安心して参加できます。  
 初めての人・初めての場所が苦手な方の為の、  
 コミュニケーションの練習場です。



## ～参加者の感想～

- ①否定されないので居心地が良く、とても暖かい雰囲気でも過ごせた。
- ②こちらが話し始めるまで待っていてくれるので、慌てずに話すことができた。
- ③最初は緊張したが、トークの時間になる頃には自然とリラックスして話せていた。
- ④人と話すことで自分もスッキリするし、それを聞いてみんなが笑顔になってくれるのが嬉しかった。

## ～ゆるトレ風景～



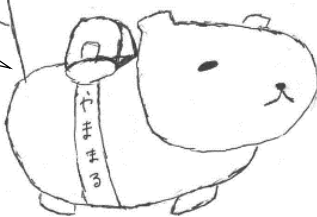
# やまサポ新聞

創刊号  
 利用者作成  
 令和4年8月吉日

## やまなし若者サポートステーション 公認キャラクターの紹介

サポステのことをぼくが  
 わかりやすく  
 伝えていくよ！  
 仲良くしてね♪

### カピバラの やままる



- ☆ 生まれはアマゾン
- ★ 体長 1m
- ☆ 体重 りんご3箱分
- ★ 趣味 温泉めぐり
- ☆ 特技 人の心を癒す。俊足(50km)
- ★ 性格 のんびり 寒いのがいや
- ☆ 得意なこと 一緒にいると落ち着いてくる
- ★ 流れに流れ着いてやまサポにきた。ここ落ち着く

## ~~~~~スタッフ紹介~~~~~

### 長谷川 和信 統括マネージャー



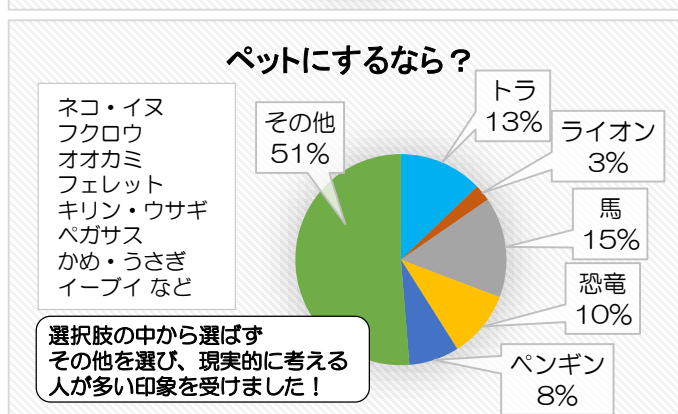
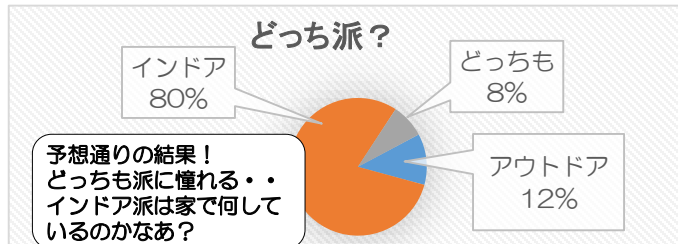
- ★ 出身地 神奈川県横浜市鶴見区→山梨県大月市猿橋町
- ★ 趣味 ロードバイク、ビリヤード、ダーツ(プロを目指している)キャンプ場作り
- ★ 特技 手先が器用 家の修繕や車の板金も、人に頼まなければならぬこともまず自分でやってみる。
- ★ 地球最後の日あなたなら何をしますか？  
 家族で過ごしたい。一人だったらキャンプ場で過ごす。
- ★ この新聞を読んでいる人に一言  
 一緒に悩ませてほしい。支援をする人とお話をしていると、一人一人想いが深いです。一緒にお手伝い出来ればと思っています。相談できる人が多ければ多いほど気持ちが楽になるので利用を是非検討してみてください。

◎このコーナーは、どんなスタッフが働いているのか知ってもらい、共通点が見つかれば、話しかけやすくなり安心して頂ければと思い企画しました。インタビューしてみて「一緒に悩ませてほしい。」という言葉に心が温かくなりました。

## サポステ利用者なんでもアンケート！

サポステをどのような方が利用しているのか知ってもらうため、いろいろなアンケートをとってみました！

サポステ利用者45名にご協力いただきました。ありがとうございました！



アンケート結果は裏面に続きます！→

# サポステ利用者なんでもアンケート！ 続きです

【もし明日地球が減びるとしたら、最後にしておきたいことは？】

※編集者の勝手ながら、同じような回答はまとめさせていただきました。

- 家族と一緒に過ごす
- 家族とおいしい食事をして過ごす
- 知ってる人を見つけ次第感謝する
- 友達と通話
- 片思い相手に振られる覚悟で告る
- 縁がある人に挨拶する
- 家族、大切な人たちと一緒に過ごす
- 家族、大切な人たちに「ありがとう」「大好き」を伝える
- 「ありがとう」と紙に書いて残す



- 特にないです
- 嵐他ジャニーズライブDVDをとことん見る
- 録画でたまっているビデオをとことん見る
- いっぱいうまい食事をする
- 好きな食べ物をいっぱい食べる
- 家の全財産を使い、高級焼肉、寿司、フランス料理を食べまくり、ディズニーランドで遊びまくる

- ゲーム
- いつも通り過ごす
- ねる
- 今まで見れなかった映画を見たい
- フィギュアを眺める
- さえぎるものがないところで空を見る
- LIVEを見に行く
- 見てないDVDを見る
- 何もせずぼーっとしながら減びの時を待つ
- 愛犬とお散歩
- 推しのことをめいっぱいして後悔する。ことなくしておく



- 減んでる地球を救う
- 乗りたい車を盗んで乗る
- すべて夢だった事にする
- 納豆の風呂にとびこみたい
- 地球の誕生から現在までの歴史を振り返りたい
- 夢を叶える



裏面  
アンケ  
まとめ

• 家族や大切な人(好きな人)と過ごす、という答えが非常に多かったです。  
皆さんも地球が減びる前に、大切な人たちに感謝を伝えましょう！  
• 地球滅亡となると、人の本性・欲が明らかになって面白かったです。

## 編集後記

- アンケート集計を始めて作り白黒で印刷してもみやすいように工夫するのが難しかった R
- 新聞作りをみなさんと協力して作り上げるのが楽しかったです F
- 初めてグループでの活動だった。絵を描くという形で貢献できた M
- 創刊号に携わる事ができて嬉しいです。 AR
- 最初の頃しか参加できなかったが、いろんな意見が聞けて楽しかった。 K
- 今回のサポステ新聞を作成するにあたりバラエティに富んだアンケートを考えてみたけど中々達成感があった~!! TK
- 文章を簡潔にまとめる事が、いかに難しいか改めて感じた。 T
- サポステ新聞を見て、たくさんの人が「サポステに行ってみよう」と思ってくれたら嬉しいです。K



各関係機関のみなさま  
サポステ利用を検討されているみなさま

やまなしサポステスタッフより

## 「やまサポ新聞」について

やまサポ新聞は、サポステ利用者が利用者目線でサポステを紹介する新聞です。企画から作業分担、協力をして参加者で作成をしたものです。

やまなし若者サポートステーションでの支援プログラムのひとつ、グループワーク「サポステしごと塾」で今回の新聞作成をしました。

「サポステしごと塾」は、仕事を意識して軽作業などを行っています。サポステでのグループワークは就労に向けての“練習の場”です。

【「やまサポ新聞作成」の作業内容】

- 納期までのスケジュール計画
- 新聞タイトル
- 内容の企画
- 役割分担
- 記事作成
- PCを使っての入力作業
- アンケート集計
- 情報とりまとめ
- レイアウト など



今回、新聞を完成させた直後に行った面談で、参加した利用者より「いままでの自分とは違い、新聞作成の締め切りを意識して行動することができた」との振り返りがありました。  
サポステでは、グループワークでできたこと・本人が感じた課題点を振り返り、就労に向けての準備をしていきます。

やまなし若者サポートステーション  
本所

055-244-3033  
山梨県中央市若宮49-7

やまなし若者サポートステーション  
ぐんないサテライト

0555-23-0080  
山梨県富士吉田市上吉田2-5-1 富士山ビル3F