2025 (R7) 年 8 月 24様式2 日

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	OHANA取手
住　所	茨城県取手市取手1－11－13－1
電話番号	0297-86-7601

事業所番号	0811700749
管理者名	高尾裕子
対象年度	

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<活動内容>

OHANA取手

8月26日(月) 13：00～13：45

ストレスマネジメント

参加者　外間、稲葉、鎌田、小杉、飯田、松本

横山、戸部、山下、山川、小林、秋山

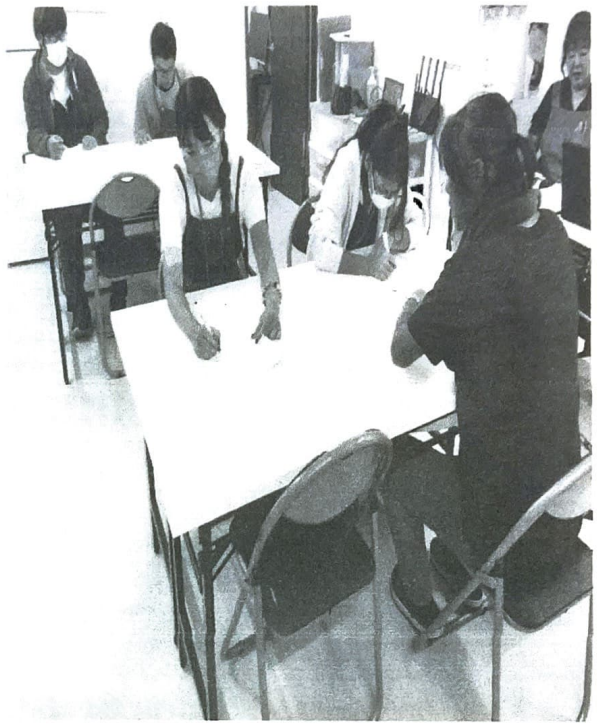
<目的>

- 自分自身の調子を知る
- 心身をスキャンする
- ストレス反応を和らげる癖を身に着ける

<成果>

- カンタン呼吸法を身に着ける
- 前向きに対応できるようになった。

<活動の様子>



連携先の企業や事業所等の意見または評価

連携先企業（担当者）	㈱永成　担当者西村

利用者からの意見・評価

- 発作を怖がり閉じこもるのが嫌だから不安を安心に変える。
- 日常に生きることがストレス感情や言葉を出す前に、呼吸法をしてみる。
- 暗い闇・矛盾・理不尽・差別・犯罪者
- 深呼吸をするように心がける・ダメな時は相談します。
- ストレスを和らげる腹式呼吸・筋弛緩緩法がある事を知った。
- ゆっくり呼吸をする
- 弱い立場の人に対して強く当たる人間、自分より上の立場の人には本性を出さずいい顔する人嫌い