

## PICK UP! プログラムレポート

### <シャローム所沢>リフレッシュプログラム「こころとからだを整えるヨガ教室」



ヨガ教室では体感を鍛えるポーズ、横隔膜を意識して動かすポーズ、股関節を柔らかくするポーズなどを取り、バランスを整えました。参加者された方からは「スッキリして気持ち良かったです♪」というお声がありました。ヨガで心も体も心地よく、日々を過ごしていきましょう！

### <シャローム和光>コミュニケーションプログラム「円卓コミュニケーション」



今回は利用者さんよりご提案いただいた「好きな音楽の紹介」です。それぞれ、お好きな音楽についてPowerPointを作成してプレゼンテーションしたり、音楽に対する想いを語り合ったり。音楽を通して、その人の人となりが見えたのも、とても良かったと思います。

### <シャローム浦和>クイズプログラム「言いかえてみよう！」



好感度の上がる伝え方をクイズ形式で学びました。例えば「知りませんでした」と言う時は「確認不足でした」と言った方がビジネスシーンにおいて適切な言葉遣いになります。他にも褒められた時の返し方など、色々な言葉の言い換えを楽しく学ぶことが出来ました。

### <シャローム西川口駅前>スキルアッププログラム「シャローム西川口駅前シアター」



キャッチコピーを考えてポスターを制作しました。季節に合わせたフレーズやユーモアあふれるフレーズなど、個性豊かな作品がたくさんできました。想像力を働かせることは、仕事をする上で業務効率化や新サービスの創出につながります。ぜひ、この経験を役立てみてください。

プログラムの参加費は無料です。参加希望の方は事前に、下記まで電話、又はメールにてお問合せください。



就労移行支援事業所

# シャローム所沢・和光・浦和・西川口駅前

つながる、から始まる社会の中の「あなた」をサポートします。

ご利用になる皆さまの個性に応じてプログラムをつくり、就職にお繋ぎします。

### ——シャロームの3大方針——

方針1:就職から職場定着まで完全サポート



私たちがサポートいたします

方針2:コミュニケーション力を確実にアップ!

方針3:就職に役立つ資格取得をサポート

お気軽にお越しください。定期的に様々なプログラムを開催しております。施設見学は随時受け付けております。

お問合せはこちら

HP: <https://shalom-jp.org>



<シャロームは埼玉県内に4事業所・全て駅近！>お近くの事業所にご連絡をください

所沢駅東口 徒歩3分

●シャローム所沢

〒359-0037

埼玉県所沢市くすのき台3-18-4

所沢K・Sビル4階

TEL: 050-6865-3013

FAX: 04-2997-5181

mail: tokorozawa@shalom-jp.org

和光市駅南口 徒歩1分

●シャローム和光

〒351-0112

埼玉県和光市丸山台1-10-6

志幸21ビル7階

TEL: 050-6965-6816

FAX: 048-451-3186

mail: wako@shalom-jp.org

浦和駅西口 徒歩2分

●シャローム浦和

〒330-0063

埼玉県さいたま市浦和区高砂2-6-18

No.R浦和3F-3

TEL: 050-6865-6987

FAX: 048-827-1701

mail: urawa@shalom-jp.org

西川口駅東口 徒歩2分

●シャローム西川口駅前

〒332-0034

埼玉県川口市並木2-1-7

フォーパーツ並木302号室

TEL: 048-229-4937

FAX: 048-229-4938

mail: nishikawaguchi@shalom-jp.org

Shalom Journal

# シャローム通信

2025年春号

シャロームから皆さまへのお便り

シャローム作品展

PICK UP! プログラムレポート

利用者さまの声

卒業生インタビュー「自分らしく働く」

就労移行支援事業所

シャローム所沢

シャローム和光

シャローム浦和

シャローム西川口駅前



## 自分らしい春に

すっかり春らしい陽気になって参りましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。シャロームの利用者の方々の就職の時期は、季節の春に限らずそれぞれですが、まさにその方の人生にとっての“春”ともいえる就職は、願いが叶う嬉しい時であると同時に、新しい場所や人との関わりが始まる不安や緊張が高まる時もあります。働きやすい場所であるだろうか、同僚とはうまくいくだろうかとあれこれ心配される方が多くいます。

しかし、新しい環境でうまくいかどうかは、自分自身の心の在り方によって変わってくるように思います。シャロームでは、一つひとつの出来事や他者の言動を、様々な角度から考える時間を持ちます。一見失礼と思われる出来事も、違う側面から見てみると実は優しい気遣いが潜んでいたりします。どこを見るか、どう捉えるか、大事なことは何かなど、多面的に物事を捉えられるようになることは、幸せな日常につながっていくのではないかと思います。シャロームは就労をサポートしていく場所ですが、幸せな人生を創り出す力を備えられる場所でもあります。私たちが関わらせて頂くことで、それの方が迎える人生の“春”を、より幸せなものにしていただけたら幸いです。



## 自分をいたわる時間 ー シャローム所沢ー

「健康は食事から」という言葉があるように、食事は私たちの健康の土台となる、とても大切なものです。寒い朝が続くこの頃、なかなか布団から出られず、ついつい朝食は手軽なもので済ませてしまいがちです。そんな時、利用者の方から美味しい、簡単で、短時間で作れるレシピを教えていただきました。実際に野菜を切ったり、煮込んでいると、だんだんと気持ちがすっきりとしてくるのを感じます。実は、ある研究によると、手作りの食事を用意することは、私たちの心の健康にも良い効果があるそうです。料理は、困難な状況から意識を切り替え、達成感やマインドフルネスをもたらしてくれるそうです。少しだけ自分のために料理をしてみるのも良いかもしれません。

<シャローム所沢施設長 田中智代>



## 日向ぼっこをする猫たち ー シャローム和光ー

3月の寒さが厳しい晴れの日に、気持ちよさそうに日向ぼっこをしている猫を見かけました。スヤスヤと寝息が聞こえてきそうなほど、柔らかい表情で寝ていました。日光に当たることは、ストレス解消や幸せホルモンが出るなど猫にとっての健康維持に役立っているのだそうです。特に春は日向ぼっこをする猫が増えそうです。シャローム和光は利用者の皆様にとっての日光でありたいですね。皆様はそれぞれにお悩みがあり、日々向き合いかながら就労はもちろん、人生そのものにチャレンジしております。いろいろなお悩みがある中で、時には日向ぼっこをする時間が大切だと思います。

仕事や趣味、恋愛など人生には多くの出来事やライフステージがあり、その時々で決断をしなければなりません。ストレスも当然ながらかかってきます。厳しい冬を乗り越えて、日向ぼっこをしている猫たちはどんな気持ちでこれから訪れる春を待っているのでしょうか。期待を持っているに違いありません。シャローム和光に来ると「元気が出る」と言われることを目指して、そして利用者の皆様をいつも温かい日の光で迎え入れる事業所として、これからも皆様の人生のお手伝いをしてまいりたいと考えております。

<シャローム和光施設長 神田紀男>



## 言葉の中の想い ー シャローム浦和ー

シャローム浦和では現在コミュニケーションの資格を取る方が増えています。レポート提出にあたり演習等もあり、実際にお互いに挨拶をしたり、お互いを褒めたり、相手の話を聞いたりします。私たちもお手伝いさせていただくのですが、とても勉強になることが多いです。相手の目を見て話すことや姿勢、名前を呼んでから挨拶をする等普段慣れていることが多いように感じました。気持ちの良い挨拶をし、丁寧に言葉を交わして信頼関係を築いていくことがコミュニケーションの基本のように思いました。講座受講後の皆さんの挨拶や会話の受け答えはとても素晴らしい、今後の就活に大いに役立つものになると感じました。私たちも言葉と、言葉の中にある想いを大切に、皆様にとってシャローム浦和が居心地の良い場所になるよう努めてまいります。

<シャローム浦和施設長 菊本雄>



## 変化を実感する2年間の歩み ー シャローム西川口駅前ー

先日、ある利用者が「みんなで食べるご飯は美味しいから、家に帰って一人で食べると寂しくなりますね」とお話してくださいました。この方は、シャローム利用当初は「コミュニケーションが苦手で5人以上の前で話をするのはつらい。グループワークは苦手」とおっしゃっていましたが、今ではしゃべり場や円卓コミュニケーションなどのプログラムに毎回参加されており、先日のイベントでは率先して実行委員を引き受けくださいました。他の利用者様が楽しんでいる姿を見て「みんなが楽しそうで嬉しい」と、その言葉に心が温かくなりました。開所から2年が経ちますが、シャロームを利用し始めてから自身の変化を感じているという方が増えていることをとても嬉しく思います。これからもシャロームは、就職するための準備の場であると同時に、皆様にとって楽しく居心地の良い場所でありたいと思っております。

<シャローム西川口駅前施設長代行 喜多方理恵>



## ↓「リラックスオイルキャンドル」[キャンドル]

T.Kさん <シャローム所沢>

## 〈作品説明〉

キャンドルを見た方が、リラックスした、穏やかな気持ちになりますようにと願いを込めて作成しました。



## ↓「趣味のバイク」[プラモデル]

S・Sさん <シャローム和光>

## 〈作品説明〉

趣味であり、移動する時の必需品でもある大好きなバイクのプラモデルを作りました。バックの写真も遠出した時の思い出の写真です。いつもとは違う時間や景色を相棒のバイクとともに楽しんでいます。



## ↓「陽光」[絵画]

毛の生えた鰐さん <シャローム浦和>



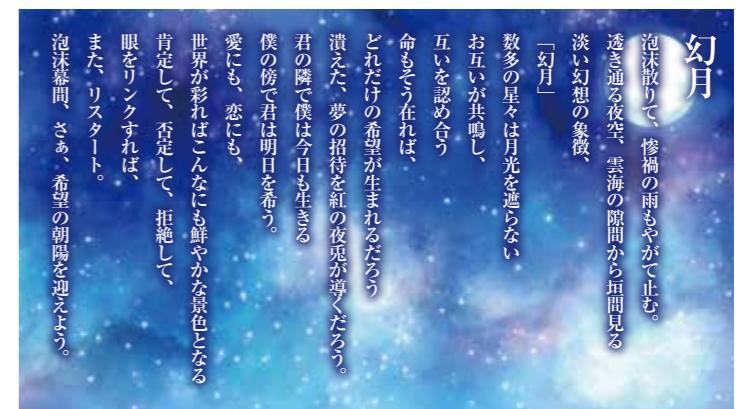
近頃見たチヨーリップたちに思いを馳せながら描きました。  
タイトルの通り陽光を感じただけだった嬉しいです。

## ↓「幻月」[詩]

幽人燐(ゆうじんりん)さん <シャローム所沢>

## 〈作品説明〉

「幻月」という単語自体にあまり意味を持たせず、単語同士を繋げて、語呂が良ければいいかな?程度の考えです。でも、「希望」の単語は使い所が難しいです。使いすぎても駄目。光が強すぎず、暗すぎずに調整していく過程が楽しいです。



## ↓「今年の1文字」[書道]

R.Fさん <シャローム西川口駅前>

〈作品説明〉  
「就職に向けて自分自身が成長できるように進んでいく」という期待と願いを込めて、この字を選ばました。



## ↓「ピングー」[ラテアート]

Y.Iさん <シャローム浦和>

## 〈作品説明〉

ラテアートでピングーを描きました。絵が下手なりに一生懸命描きました。





# 利用者さまの声

シャロームに通う皆さまからのメッセージです。

## 今回のテーマ：シャロームと私

シャローム所沢

R・Kさん

### 私が感じたシャロームの魅力

私は、就労移行支援を4か所見学した中からシャロームを選びました。決め手は、他所のように全員が同じカリキュラムを行うのではなく、個々人が自分のペースで自分に必要な訓練を行うことができる点です。また、担当の支援員さんをはじめとした職員さんや他の通所者さんと話しがしやすい雰囲気も魅力です。



シャローム和光

M・Oさん

### 体験中に感じた居心地の良さ

仕事ができなくなり、この先どうすればいいのか困っている時にメンタルクリニックからシャローム和光を紹介されました。どんな所なのかドキドキや不安を感じながらも見学に行きました。その時に私の話を親身になって聞いていただき、不安や疑問に対しても丁寧に対応してもらいました。話している間に、少し前まで感じていた不安が落ち着いている自分に気が付き、体験をしてみようという気持ちになりました。

実際に数日間、シャローム和光で過ごしてみて感じたのは、全体の雰囲気の柔らかさや利用者さん達の表情が明るいこと、訓練内容を自分で決めて進められること、話しかけやすいスタッフさん達がいることでした。体験中に居心地の良さを感じた私は、シャローム和光を利用することに決めました。その決断に時間は必要ありませんでした。

シャローム浦和

スズにゃんさん

### 私の決断

私がシャロームを利用したいと思った理由は、体験を通して「シャローム浦和なら毎日楽しく笑顔で就職を目指せる」と思ったからです。一回目の体験は花見ウォークでした。緊張していた私に対して、スタッフさんや利用者さんが気さくに話しかけて下さったことで、緊張が解れて楽しく会話をすることができます。その後も体験を重ねる度に、自分がシャロームに行きたいと思う気持ちが強くなっていました。正直、人と接する機会が減っていた私に「就労移行支援事業所」は向いていないと思っていました。しかし、そんな私がシャロームに行くことを心の底から楽しみにしていることに気づきました。「ここでなら自分は頑張れる！就職を目指せる！」と思い、シャローム浦和に通所を決めました。



シャローム西川口駅前

さらしなさん

### シャロームとの出会い

ポストにシャロームのチラシが入っているのを見て、家の近くに社会復帰に向けたサポートをしてくれる事業所があるということを知り、重い腰を上げて問い合わせをしました。その頃は仕事をしていなかったため、生活リズムが崩れている状態で通所できるのかという不安もありましたが、シャロームでは生活訓練から始められるということを知り、利用したいと思いました。資格取得に役立つプログラムが充実していることにも魅力を感じました。また、身近にいる人が仕事を一生懸命に頑張っている姿を見て、自分もその人のようになりたい、そのためにはもう一度社会復帰を目指したいと思ったのもきっかけのひとつです。



# シャローム卒業生インタビュー

## 『自分らしく働く』

### シャロームでの訓練がビジネススキルと 生活力のアップにつながった！

私は現在、某コーヒーチェーンの運営会社の総務部にて経理書類の処理業務に携わっています。仕事においては、シャロームのプログラムにあったビジネスマナー講座やパワーポイントスキルアップ教室などが役立っています。

また、就労するための生活リズムをつくることができたのも良かったと思います。前職を辞めた後、乱れていた生活リズムをシャロームに通所することで整えることができました。今は毎朝7時に出社しています。



シャローム卒業生  
**佐藤龍汰さん**



皆勤賞授与式



グループワークにて

### 仕事での後輩を育てていきたい



モノづくり教室

シャロームでは「創作サークル」に参加していました。そこでは「折り鶴」や「切り絵」をつくっていましたが、実際に就職先の皆さんに私が作成した切り絵をお配りしたところ、とても喜んでいただけました。

プライベートでは運動が好きで、バスケットボールなどを友人たちと楽しんでいるのですが、会社でもフットサルサークルに入り、週1, 2回は仲間たちと気持ちの良い汗を流しています。

今後は、職場の後輩に仕事をうまく教えていけるよう、さらに仕事を頑張っていければと思います。現在、シャロームへの通所を考えている方は、ぜひ一度、体験に来てみてください。スタッフの方との面談でも、プログラムへの参加でも、シャロームの良さが分かると思います。



シャロームカフェ