

# コレンド通信

2026  
3月号

柔らかな春風とともに、3月がやってきました。卒業や進学など環境の変化が多いこの時期は、心身に疲れが出やすくなります。もし「いつもと違うな」と感じたら、まずは無理せず、心と体を休める時間を大切にしてください。

今月号では、そんな春の揺らぎを乗り越え、新しいスタートを自分らしく楽しむためのヒントをお届けします。皆様が穏やかな気持ちで春本番を迎えられるよう、スタッフ一同応援しております。

## プログラム紹介

## 自立訓練(生活訓練) 門前仲町 & 就労移行(就労移行) 東陽町

「コレンド」では、一人ひとりの歩幅に合わせ、異なるアプローチのプログラムを展開しています。それぞれのセンターの活動をご紹介します。

### 「お花を買いに行こう」 門前仲町: 自立訓練(生活訓練)

春の息吹を感じる「お花選び」を実施しました。

#### 【プログラムのねらい】

- 感性を育む : お花の色や香りに触れ、瑞々しい感性を養います。
- 社会活動への一歩 : 店員さんとのやり取りを通じてコミュニケーションの成功体験を積み上げます。
- 予算内の選択 : 予算内で、今の自分に合う一輪を自ら選びます。

今回の「お花選び」では、春の生命力を間近に感じる事ができました。旬の彩りを生活に取り入れ、季節を楽しむ時間は、心に潤いを与え、自分らしい豊かな感性を再発見する大切なひとときとなったようです。



### 「働く自分を支える資産管理」 東陽町: 就労移行・復職支援

就職後の生活の土台となる「やりくりする力」を学びました。

#### 【プログラムのねらい】

- コストを知る : 自立に必要な金額を算出し、将来をイメージします。
- 物価高対策 : 現状を知り、賢いお金の使い方を考えます。
- 働く意義 : 継続して働く大切さを学び、生活を守る力を養います。

働いて得た対価をどう管理し、生活を守るか。将来の収支を具体的にイメージすることで、就職の先にある「自立した暮らし」がより鮮明になります。自分を支える知恵を、これからも共に深めていきます。

働いてお給料を貰って自分の生活を守ることなんだね。自立のイメージが湧いてきたわ!



## ほっと一息コーナー



### 耳たぶ回しでリラックス

じんわり温まる～

春は季節の変わり目で、体が緊張しやすい時期です。そんな時は、耳たぶを優しく持って、後ろにゆっくり回してみましょ。耳の周りには多くのツボがあり、血行が良くなって頭がすっきりします。仕事や家事の合間に、ぜひ試してみてくださいね。



## 身だしなみチェック：第一印象を整えよう！

面接では、会った瞬間の数秒で第一印象が決まるとも言われています。自信を持って自分をアピールできるよう、鏡の前で最終チェックを行いましょ！

### 【身だしなみ：清潔感を味方に】

- **髪型**: 寝ぐせはない？前髪が目にかかって表情を隠してない？
- **服装**: 襟や肩にフケやホコリ、シワはない？シャツのボタンは留まってる？
- **手元**: 爪は短く、清潔に整っている？(意外と手元は見られています)
- **足元**: 靴の汚れは落ちている？靴下やタイツの柄は派手すぎない？
- **香り**: 香水や柔軟剤の香りが強すぎない？



### 【立ち振る舞い：好印象を勝ち取る】

- **姿勢**: 背筋は伸びている？肩の力が入りすぎてないかな？
- **表情**: 柔らかい表情ができていないかな？口角を少し上げるだけで印象が変わります。
- **挨拶**: 相手の目を見て、明るくハッキリとした声で挨拶する準備はOK？
- **持ち物**: 履歴書や筆記用具、必要な書類はカバンに揃ってる？



大丈夫！



## 【心のセルフケア】

緊張を感じたら、それはあなたが本気で頑張ろうとしているサイン。鏡の自分に「大丈夫」と微笑みかけるだけで、心に余裕が生まれます。

見学・体験プログラムの受付はいつでも行っています！  
お気軽にお問い合わせください！

