自分を変える まわりが変わる 未来も変わる

knocks ノックス

Vol.12
2022 Autumn



特集1 ノックス葵の新たな出発

特集2 インターンシップ報告

特集3 イベント覗き見隊！

プログラム
ピックアップ
『就労シミュレーション
トレーニング』

特集 1

ノックス葵の新たな出発

2021年12月にノックスの新しい事業所を豊田に開所することが決定し、これまで一つの拠点で時間をともにしてきたスタッフがそれぞれの持ち場に分かれて「ノックス」を運営していくことになりました。ノックスVITS豊田で行われている新設準備の忙しさと比べたら、ノックス葵は場所も利用者さんもそのまま、単にスタッフ配置が変わるだけ……とのんきに構えていたのもつかの間、組織編成のもとに起きる様々な変化に戸惑う日々が始まりました。



葵と豊田で全員集合「祝7周年」(2022年6月)

いつも存在したスタッフがいないということ

プログラム担当のスタッフを組み替えるという比較的わかりやすいところは早めに着手できました。利用者さんに負担がかからないよう周到に準備し、まずまずスムーズに移行できたのではないかと感じています。一方で、インパクトが大きかったのは、異動したスタッフの不在でした。私たちスタッフが思う以上に、利用者さんは「(スタッフの)○○さんがいない……」と心細く感じたのではないかと推察されます。そんな中、利用者さんたちが状況を理解して協力してくださったことには感謝しかありません。

目に見えない変化も

目に見えない変化も、時間をかけてじわじわと存在を現しました。いつも誰かがチェックしてくれていたポストや買ってきてくれていた備品。こういった、日々の運営の中に紛れているほんの些細なことが回らなくなってきたのです。それぞれのスタッフが、ほぼ無意識に各々の時間を少しだけ削って対処することで奇跡的に成り立っていたバランスが崩れ、届くはずの郵便が届いていない!と慌ててポストに走ると3日分の郵便が溜まっていたとか、ごみを捨てようとしたら名古屋市指定のごみ袋が最後の1枚になっている!とか……。数えあげたらキリがありません。

今回の能動的な変化は大きな財産に

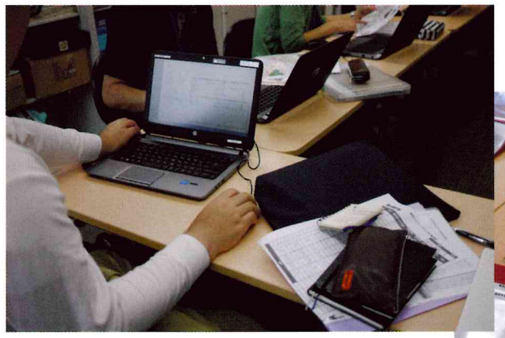
組織編成による変化はピークを越えました。ここからは新たに完成した組織のもとで、より奥行きのあるサポート体制を構築していくのみです。必要なものを新たに取り入れ、無駄なものを排除し、残しておくものは改善するという、かなりの代謝を引き起こした今回の能動的な変化は、変容を続けていかねばならない私たちの大きな財産になったことは間違いありません。時勢に振り回されるのではなく、時勢を取り込むくらいの気持ちで今後も頑張っていきます!



プログラムピックアップ⑩

就労シミュレーショントレーニング

就労シミュレーショントレーニング(以下「就トレ」)は、卒業生からもイチオシされているノックス開所時から続いているプログラムで、主に「指示の受け方」や「報告・連絡・相談」を身につけるプログラムです。また、どんな仕事が向いているのかの気づきに繋がるように、PC業務から、軽作業、組み立て作業など幅広く体験し、就労のヒントを得られる構成にしています。今回は就トレでお伝えしているメッセージをお届けします。





就トレでは、毎回最後に利用者さん同士でプログラム内での出来事を振返ります。ある日の利用者さんの振返りで、こんなコメントがありました。「私には、反省しかない……何もできなかった」

確かにこの日、この利用者さんはお願いした全ての作業を終わらせることができませんでした。それもそのはず。なぜなら、就トレ3回分の作業時間が必要な業務を〈あえて〉お願いしていたからです。この時の作業スピードに問題がなかったにもかかわらず「できなかったこと」に目が向いてしまっていたために「何もできなかった」という振返りとなってしまいました。実際は「できたこと」のほうが圧倒的に多いはずなのに……。

「朝起きることができた」「朝食を食べられた」「着替えることができた」「外出の準備ができた」「靴を履けた」「ノックスに通所できた」「プログラムに参加できた」など、意識してできたことを挙げればキリがないはずです。でも今挙げたことは、〝あたりまえ〟として「できたこと」から除外をしてしまっていないでしょうか。さらに、「できなかった」ことは、〝あたりまえ〟ではないため記憶に残ってしまい、自分にどんどん〝×〟をつけていないでしょうか。

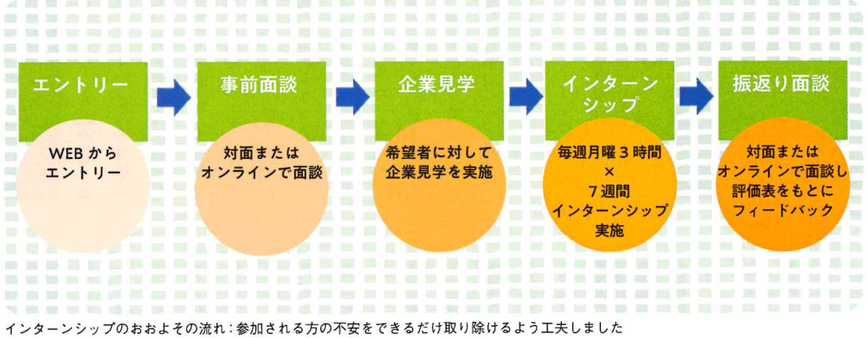
「自分に〝○〟つけれてる?できたことを見つけていこう」。就トレで繰り返しお伝えしていることです。是非皆さんも、自分に○をつけられる人になってほしいと思います。実際はできたことだらけのはずです。1日の終わりに、ほんの1分だけでもいいです。〝今日できたこと〟を思い浮かべて、自分自身に〝○〟をつけてあげてくださいね。いつか、たった一つの〝×〟と、99個の〝○〟に気づけるようになる日が来ると思います。これは長く働くために必要な、大切な考え方の一つなのです。

特集 2

インターンシップ報告

ノックスが就職活動の支援をしている事業所であるため「就職活動をしたいけど、不安がいっぱいで一歩踏み出せない」「何から始めていいのかわからない」という相談をこれまで数多く受けてきました。そこで、少しでもそういった悩みを持つ方の力になればと、企業さんご協力のもと『インターンシップ（お仕事体験）』を企画しました。ノックスに通所していない方にも参加していただけるように広く募集をした結果、様々な方の「就職活動の初めの一歩」を見守ることができました。

今回のインターンシップ先はＳＡＴＯ社会保険労務士事務所さん（以下「ＳＡＴＯさん」）。ノックスの卒業生が何人も就職しているご縁で、「就職に不安がある」という方の気持ちをよく理解してくださっている企業です。



インターンシップのおおよその流れ：参加される方の不安をできるだけ取り除けるよう工夫しました

ＳＡＴＯさんは全国展開をしている社会保険労務士事務所なので業務は多岐にわたりますが、インターンシップではＳＡＴＯさんに送られてくる大量の書類の整理を担当することになりました。毎週月曜日の３時間（９時～12時）×７週間の合計７日間を設定しましたが「知らない場所で７日間も作業をするなんて不安……」という方もたくさんいますので、参加者自身が自分のペースに合わせて参加日数を選べるように工夫しました。

募集を開始してすぐに学校や支援機関を通して問い合わせがありました。これから就職活動を始めようとしている学生さんや、一度就職したけれど今は離職して再就職を目指しているという方からの相談が多くよせられ、コミュニケーションに苦手意識がある方が就職活動に対して高いハードルを感じていることがわかりました。今回のインターンシップではそういった方の「就職活動の一歩」になれるよう不安の軽減に配慮しました。エントリー後にまず事前面談をして不安に思っていることを直接ヒアリングし、本人のイメージと作業内容のミスマッチがないように心がけました。その後「実際の作業を見てみたい」という希望者に対しては企業見学の機会を設けました。インターンシップの前にＳＡＴＯさんを訪問して実際の場所と作業内容を確認することで「ここでこういった作業をするんだ」というイメージを持つことができ、不安の軽減に繋がったようです。訪問した時の様子を動画にまとめて何度も見返すことができるようにしたので、「当日は不安なく参加できた」という声が多く聞かれました。

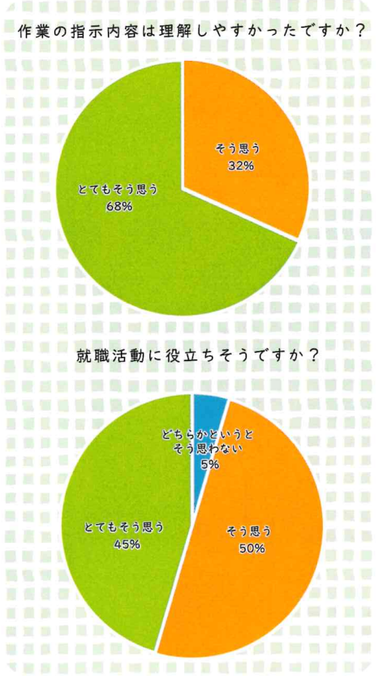


そうは言っても、やはり初日は緊張するもの。そんな皆さんの気持ちを察して、ＳＡＴＯの担当者さんが終始丁寧に対応してくださり、少しずつ落ち着きを取り戻していく様子が見られました。作業に慣れることで職人のように素早いスピードで作業をする方も現れ、短期間ながら皆さんの成長ぶりを目の当たりにしました。インターンシップ終了後にはスタッフが作成した「評価表」をもとに個別で振返りの面談を実施し、どういうところがよかったか、今後どうしたらもっとよくなるかをフィードバックしました。参加日数に関わらず、多くの方から「安心して参加できてよかった」「自信がついた」という感想をいただき、就職活動への弾みになったご様子でした。

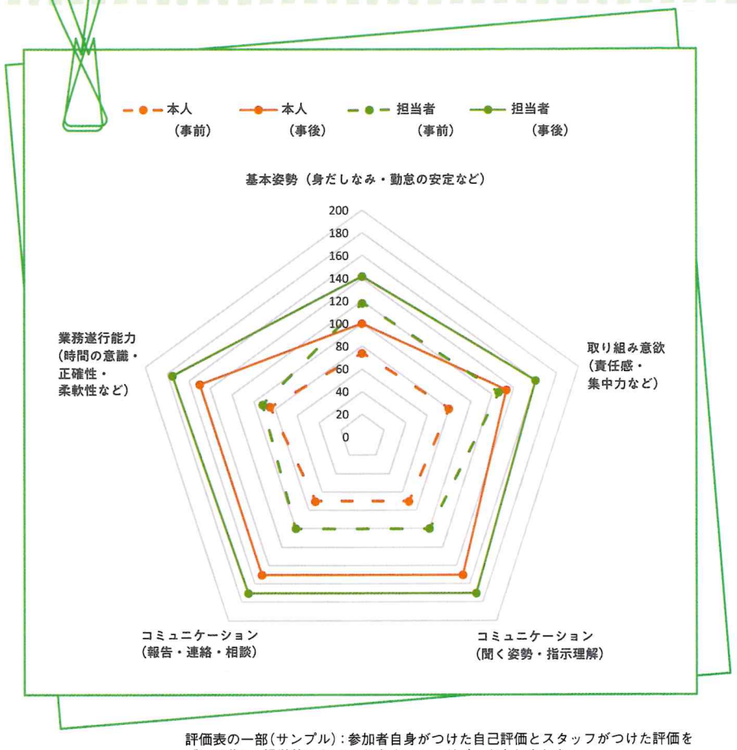
ほんの少しのきっかけが大きな一歩に繋がることもあります。今回の参加者全員に対し、ご自身が納得する次のステージに進んでいかれることを心から願っています。

これからもノックスが培ってきたノウハウを活用して地域の方に広くお役に立てるよう、ノックスに通所はしていないけれどコミュニケーションや就職活動に不安があるという方に対して、情報の発信やイベントの企画をしていきたいと思います。

最新情報はＳＮＳやサービスサイトに発信していきますので、気になる方はチェックしてみてくださいね。



参加者アンケートの一部：就職活動への小さくて大きな一歩となっていたら嬉しいです



評価表の一部（サンプル）：参加者自身がつけた自己評価とスタッフがつけた評価をグラフ化し、視覚的にわかりやすくフィードバックをしました

参加者の声

- 今回初めて就職体験という形で簡略的な事務作業をやれたことはとてもよかったです。職場のイメージが想像でき、「こういう雰囲気の中でやるんだな」と感じとることができました。３日間参加できて、有意義なものになったかと思います。
- 自分の適性を知る機会になるので参加してよかった。これを機に就活に力を入れていきたい。
- 事務職関係のインターンシップは今回が初めてで不安がありましたが、担当の方の丁寧な説明もあり落ち着いて作業に取り組めて非常によかったです。今回のインターンシップは事務の業務について見聞が深められて素晴らしかったです。
- 仕事って怖いイメージがあって不安だったけど、その不安が少しなくなった。

特集３



イベント覗き見隊！

ボッチャ大会に参加してきました

ノックスでは、定期的にスポーツプログラムを提供しています。
就労を継続するための「体力をつけること」や、スポーツを通して
「楽しむこと」を目的としています。
ある日「第64回なごや市民スポーツ祭ボッチャに参加しませんか？」と
お誘いを受けました。
ボッチャはスポーツプログラムで経験しています。せっかくのご縁！
早速「ノックスVITS豊田」チームとして
エントリーすることにしました。

「大会に出る」ということは、大会のルールを把握しなければなりません。普段のスポーツプログラムのボッチャは、ノックスオリジナルルールが混ざっていますので、大会のルールとは違います。そして、会場にはきっとたくさんの人がいます。初めましての人ばかりです。いつもと違う環境、いつもと違うルール、電車に乗って知らない場所へ行く、決まった時間に集合する、忘れ物の確認など、課題がいっぱいでしたが、利用者さんはこれらのいくつもの課題を見事にクリアしました。

大会参加は3名1組で、ノックスVITS豊田からは2組エントリーしました。ゲーム時間が近づくと、緊張しましたが、チーム皆で作戦を考えてゲームにトライしました。時間が経つにつれ、他のチームの方々との会話を楽しんだり、「頑張ってね」と声を掛け合ったり、気づけば笑顔でコミュニケーションが取れていました。

そして結果は、参加チーム16組中、3位でした～！！！！　おめでとう～！！！！

ボッチャ大会に参加したことで「できたこと」が増え、自信に繋がったと思います。楽しい思い出がまた一つ増えました。


賞状

ボッチャ競技　一般の部
第３位　ノックス VITS

中部電力パワーグリッド
第64回なごや市民スポーツ祭
において優秀な成績を収められました
ここにその栄誉をたたえ
表彰します

令和４年８月27日

市民スポーツ祭実行委員会
委員長　後藤泰之

お知らせ

新型コロナ感染症：引き続きの対策について



新型コロナウイルスの感染拡大が始まって約3年。「これほど長く続くとは思わなかった」という方が多いのではないでしょうか。オンライン面接や在宅勤務など、就職活動や就労にも大きな変化があった数年だったと思います。ノックスでもプログラム開催や企業見学・実習などへの影響がゼロではありません。このような状況下ではありますが、ノックスでは利用者さんに安心して通っていただけるよう、引き続き感染症対策を行っています。

〈感染症予防対策〉

◆換気の実施：事業所内に二酸化炭素濃度測定器を置き、濃度1，000ppmを超えないよう、適宜換気を行っています。

◆室内の消毒実施：パソコンやテーブル、ドアノブなどを定期的にアルコールで除菌しています。



◆利用者さん・スタッフ・来客の感染症対策の徹底：①手洗いおよび手指消毒 ②事業所内でのマスク着用 ③昼休憩の黙食 ④体温計測および体調の記録 ⑤発熱時の出勤・来所控え

〈定期的な訓練〉

『感染者が発生し閉所が決まった』という設定で定期的に訓練を行っています。スタッフは事業所内の消毒や利用者さんへの連絡などを行います。利用者さんにはプログラムの時間にオンラインで参加してもらい、オンラインの操作方法の練習と実際の流れを体感してもらいます。訓練ではマニュアルに基づき行動するものの「これはどうだった？」「メールが届いていない？」など想定外の出来事とともに細かな修正箇所が毎回見つかります。継続的・定期的な訓練により〝いざという時〟に備えています。

向日葵⑨

数カ月前から、筋トレとストレッチを始めました。

最初は足のむくみが気になり、ゆるゆるとスタート。色々調べているうちに、「体は全部繋がっているので全体的にほぐしたり鍛えたりした方がいい」ということを理解し、少しずつ費やす時間を延ばしています。

目に見える大きな変化はあまりありませんが、肩こりと腰痛が減りました！！！

過去にダイエットを始めた時は、なかなか継続することができず「今日はいいや」とすぐにあきらめてしまっていました。今思い出してみると「今日は疲れたからいいや」「明日は忙しいからやめておこう」など、言い訳ばかりしていたような……。今も「今日はやめておこう」と思う日はありますが、そんな日のために3箇条を用意してみました。

1.無理はしない　2.身体が辛い日はストレッチだけにする　3.できた日には〇をつける

今のところ調子の悪い日はこの3箇条にのっとり調整をして、ほぼ毎日継続できています。ここまで続けてみてわかったことは、1カ月続けることができれば後は体が勝手に習慣化してくれるということです。時間になると体が自然に動くようになります。これからも、自分の健康と肩こり腰痛改善のためにきちんと継続していきたいです。

（スタッフ　小池）







就労移行支援事業所

knocks ノックス

無料相談
随時受け付けます

働きたいけれど何から始めたらいいのかわからない
就職しても長続きしない
もうすぐ学校を卒業するのに何も決まっていない

…などでお悩みのご本人はもちろん
そのご家族からのご相談もお受けします

皆さまの「今」と「未来」を考えるきっかけと
なれば嬉しいです

ご連絡先

受付時間　10:00～17:00

ノックス葵
〒461-0004
名古屋市東区葵3丁目12番7号　AMS葵3ビル2F
052-930-5216

ノックスVITS豊田
〒471-0025
豊田市西町5丁目5　VITS豊田タウン2F
0565-31-5216





