

## 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	H3六本松
住所	福岡市中央区梅光園2-2-1
電話番号	092-791-7600

事業所番号	4010801548
管理者名	早川 雄基
対象年度	令和6年度

## 利用者の知識・能力向上に係る実施概要

## &lt;活動内容&gt;

実施日: 令和7年3月17日  
 講師: 小林 盛穂 氏(ドリームプロジェクトジャパン株式会社 代表取締役)  
 テーマ: 「夢を描き、実現する～自己肯定感を高める働き方～」  
 実施方法: 対面研修(事業所内会場にて実施)  
 参加者数: 利用者6名、職員2名(計8名)  
 所要時間: 約90分  
 主な内容:  
 自己肯定感の定義と重要性  
 肯定的な言葉の習慣化  
 ABC理論による捉え方の改善  
 実体験を交えた講師の語り  
 利用者によるワークと自己紹介

## &lt;活動の様子&gt;



## &lt;目的&gt;

利用者の自己肯定感を高め、働く意欲や主体性を育むことを目的とし、外部講師を招いての研修会を実施しました。あわせて、職員も共に参加し、支援の質向上につなげることを目的としています。

## &lt;成果&gt;

**成果・効果**  
 研修後のアンケートでは、利用者の多くが「前向きになれた」「自分の価値に気づいた」と回答。  
 職員も「日々の支援に活かせる視点が得られた」と述べており、利用者・職員双方にとって意義深い内容であった。  
 研修中のワークでは、他者との関わりの中で自分を肯定する力を養うきっかけが生まれた。  
 今後の個別支援計画にも、自己肯定感向上の視点を取り入れていく方針です。

## 【本日のテーマ】

自己肯定感を上げ

『仕事』も『私生活』も

楽しくする方法

## 連携先の企業や事業所等の意見または評価

特に、参加者全員が「自己肯定感を高める」というテーマに対して、素直にワークや対話に取り組みされており、それぞれの「できること」「価値ある存在である自分」に気づく瞬間がいくつも見られました。

利用者の皆さんはもちろんのこと、支援者である職員の方々もご自身の内面と向き合い、「まずは自分自身を認めることが、他者への支援にもつながる」といった本質的な学びを得ていただけたように思います。

研修後の表情や発言からも、「前向きさ」や「温かさ」が高まり、職場全体の空気感がより明るく、協力的な方向へ変化していく兆しを感じました。

今後も、「全承認・全肯定」の姿勢を日々の業務や支援の中に取り入れていただくことで、利用者・職員の皆さま双方が、より主体的に、そ

連携先企業(担当者)

ドリームプロジェクトジャパン株式会社 代表取締役 小林 盛穂

## 利用者からの意見・評価

Mさん  
自己肯定感という言葉は聞いたことがありましたが、どうやって高めるのか分かりませんでした。講師の話を聞いて「完璧じゃなくてもいい」と思えたことが、自分にとっては大きな気づきでした。

Tさん  
今まで誰かに褒められることがあまりなかったので、「自分を認めてもいい」という言葉がとても新鮮でした。家に帰ってからも、「私、がんばってる」と口に出すようにしています。

Sさん  
失敗を気にしすぎる性格ですが、ABC理論の考え方を知って少し気が楽になりました。「どう捉えるか」が大事なんだと分かってから、仕事への向き合い方が前向きになったと思います。

Sさん  
講師の方が「人生は捉え方次第」と話していたのが印象に残りました。自分の過去も意味があると思えるようになり、今の仕事も一歩ずつ丁寧に取り組もうという気持ちが強くなりました。

Kさん  
普段、人前で話すのが苦手ですが、講師の雰囲気のおかげで、思わず自分のことを話してしまいました。人に受け入れてもらえるって、こんなにうれしいんだと実感できました。

Yさん  
気分転換的な言葉ばかり使っていた自分に気づきました。「大丈夫」「きょうまっくらく」って言葉を日常で使うようにしたら、少しずつ表情も変わってきたと周りに言われました。

Oさん  
これまでは「どうせ自分なんて…」と思いがてしたが、「そんな自分もいい」と思えるようになりました。気持ちが楽になると、仕事でも落ち着いて取り組めるようになっていきます。