



あとかたづ コップの後片付けについて

9月からコップの洗浄、片付けを、自分で出来る方には
 行ってもらっています。まだ皆さんに浸透していないのか、
 自分で洗えるのに洗わないで置いていく人や、マイコップを
 使わずに、紙コップを利用している人が見られています。
 実際、紙コップの使用量が以前よりも大幅に増えているの
 が現状です。地活ミーティングで話し合った結果を受けての
 対応なので、出来る方は自分で洗って片づけるという事を

お願いしたいと思っています。

トイレ横の台所に地活用の洗剤、
 スポンジを用意してあります。

もしやり方に不安な方や、分から
 ないことがあれば、職員に気軽に
 声をかけてください。お願いします。



へん しゅう こう き 編 集 後 記

今年は11月になっても暖かく、冬はいつ来るのか？と変に
 心配になったりしましたが、やはり冬はやってきますね・・・
 夏は異常な高温続きでしたが、冬の寒さはほどほどにお願いし
 たい所です。今月はもう師走。歳をとると1年たつのが早ーい

🌸🌸🌸 (-_-) 皆さんはどうですか？

オリジン origin 通信

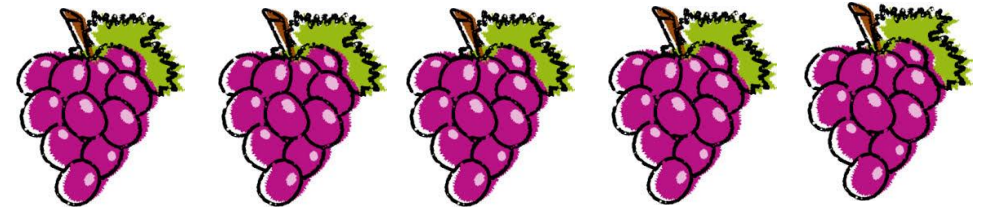
Vo1 13 令和 5年12月発行

おびひろちいきかつどうしえん
 帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし じょうみなみ ちょうめ
 帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL 0155-23-6073

FAX 0155-20-7367



ピアサポタイム

毎週木曜日、午後3時から5時までは、ピアサポーターが地活に常駐して、楽しい企画を考えてれています。



11月は、お絵かきしりとりや、BGMを聞きながらピアサポーターとのお話し会などを行っています。又11月より毎月第2木曜日は、「ピアサポ喫茶」を開催しており、お茶を飲みながら、お菓子をつまんでピアサポーターと楽しくおしゃべり……

★ピアサポーターは★



いえいえ楽しいお話だけではありません。

いろいろな悩みも相談出来ますよ。

★よりよい支援する人。★

ピアスタッフならではの経験を踏まえた

貴重なお話も聞けます。木曜日の15時から地活に集合！！

地活の様態替え
したよ～

ひと きよりかん かと 人との距離感のとり方



人と上手にコミュニケーションを取る為に大事なことは、「相手との距離感」である。人間の心には「パーソナルスペース」というものがある。そのスペースにいきなり他人が入ってくると、圧迫感や恐怖、違和感を感じる。「なんだコイツ馴れ馴れしいな」「ウザいな」など、たとえ親しい間柄や家族であっても、相手のパーソナルスペースに入る時は注意が必要である。だから、まず相手との「距離感のバランス」を意識することが重要だといえる。結局、人間関係で生じるトラブルは、「相手との距離が近過ぎて起こったトラブル」「相手との距離が遠過ぎて起こったトラブル」の2つしかない。ひとの距離感がとれない人は、この人は好き=近い（毎日連絡したい！話したい！）この人は嫌い=遠い（一切話さない！無視！）といったように、「白か黒か」「0か100か」という、極端な関わり方をする人が多い。相手と良好な関係を築きたいのであれば、相手との「現状の信頼関係」の度合いを見て、「相手が心地良いと感じる距離感」を保つことを意識しよう。「ほどほどの関係性でもいいんだ」という認識を持つことも大切である。自分のエゴや欲望だけで、相手と関わらないように気を付けよう。自分にも、相手にも心地良い距離感を見極めながら、適切な距離感を取れる「バランス感覚」を、徐々に身に付けていこう。

