



Wakayama. Workable. Working.

vol.6
(2020年11月13日発行)

発行／一般社団法人和乃絆
編集／就労移行支援事業所
マイパレット

一般社団法人 和乃絆
就労移行支援事業所 **マイパレット**
自立支援教室ひだまりカフェ
就労定着サポート室あしたば
〒641-0013
和歌山市内原 726 番地の 13
電話番号：073(412)8010

<https://wanokizuna.org>
じぶんで「はたらく」をえがこう!

こころの相談窓口

しんどいなあ、つらいなあ、ふと、こころが乱れる時があります。家族や友人など親しい人に相談するのもひとつの方法です。ただ、深く悩んでいることを親しい人に相談するのは、勇気のいることだったりします。悩みを打ち明けて嫌われてしまったらどうしよう、心配させてしまう、と言えない場合もあるかもしれない。また、親しい人に相談すると、相談相手も一緒につらくなっちゃうなんてこともありがちです。親しい人がつらい思いをしていることに傷付いて、感情的になってしまうことも考えられます。自分の悩みを冷静に聞いてくれる人って思い浮かびますか？

医療機関を受診している方、カウンセリングを受けている方、相談支援専門員の支援を受けている方、相談役を持っている方も多いですが、今回は、福祉サービスに限らずに、誰もが活用できる、秘密が守られる、そんな、こころの相談窓口をご紹介します。

自分の悩みを言葉にして話すことで混乱が落ち着いて、自分が何に悩んでいるのか見えてくると、解決の手がかりが見えてくるはず。

新しい相談窓口の提案① ラインで相談

「LINE(ライン)」という連絡アプリを使ったことはありますか？メッセージやスタンプを送り合うことができず。そのラインを使って相談できる窓口が増えてきています。時間限定や相談内容が決まっているところもありますが、今回は公式のもので、2つをご紹介します。※一部有料

LINE 公式トーク CARE

<https://talk-care.line.me/nayami/>
恋愛や人間関係に関する悩みを
経験豊富な専門家・カウンセラー
があなたの悩みにお答えします。



よりそいホットライン

<https://www.since2011.net/yoriso/>
よりそいホットラインは誰でも
ご利用いただける悩み相談窓口。
電話や SNS による相談に対応。



アプリで相談 新しい相談窓口の提案②

人間が対応
星の王子様メッセージ
https://twitter.com/starprince_pr



人工知能(AI)が対応
emol -AIと一緒にセルフケア
<https://emol.jp/>



SELF AIがメンタルや
ストレスをサポート
<https://self.software/>



アプリの中でも、相談に特化したものも出てきました。2種類あり、人間が返事をしてくれるものと人工知能(AI)が応えてくれるものがあります。対人トラブルの悩みを相談して、余計に对人トラブルが増えるなんて不安がある人には、人工知能(AI)がオススメです。専門家への相談は、有料が一般的です。

今年一月から、ハローワークインターネットサービスが、リニューアルされました。直接ハローワークに行かなくても、求人票をパソコンやスマートフォンから閲覧できるようになりました。自宅から仕事探しをすることが出来ます。

また、求職者マイページというサービスに登録することが出来ます。求職者マイページを登録すると、求人検索条件を保存したり、気になった求人を探し続けることが出来ます。メッセージ機能により、応募した求人の担当者ややりとりができるなど、なかなかハローワークに行けない人にはオススメです。

職業訓練（ハロートレーニング）を検索することもでき、公的な職業紹介所にネットから接続できるって画期的です。

求人票の検索 インターネットから

こころの健康管理ラボ 生活記録・ライフログ

生活記録をつけたことありますか？昨日、何時に寝て、いつ起きて、どのくらいの疲労度だったか覚えていますか？なんだか最近しんどいなあと感じた時、いつぐらいからしんどさが始まったか正確に説明できますか？

重要なことであるのに正確に説明できないのは、マイナスですよ。メンタル管理に役立つ目的でなく、思い出を残しておきたいという理由で記録をつけるライフログという考え方もあります。

生活記録は、詳細に書くよりも毎日書くことや数値で書くことがオススメです。今回は、生活記録の様式をひとつご紹介しましょう。

精神面 (MP)	精神力を数値化したもの
体力面 (HP)	体力を数値化したもの
起床時間	起きた時間
就寝時間	寝た時間
トピックス	普段とは違う予定など
日付	

ふきだし劇場 やっつけています

ふきだしで情報発信してみよう！
という実験的試みです（不定期更新）



Supported by 鈴木歌穂.

- 第4幕 -
アプリ編
顔芸アプリご紹介、雑談会
このふきだし劇場のコーナーは、ボランティアクリエイターによるものです。3人のキャラクターが話題提供します。



Wakayama. Workable. Working.

わ (和歌山発)。
わ (働く・働きたい)。
わ (仕事応援情報)。
働きたい・働く人の
仕事応援情報サイト

テキスト配信中
詳しくはこちら

※文章データの更新は、
原則発行日以降、遅く
なる場合もあります



わかやま ムーン

発達障害

自助会 (当事者会)

毎月第3木曜日

18:30-20:30

きずなライブラリー
(和歌山市内原 726-13)

発達障害と診断された
本人 (当事者) 同士が
語らう会 / ご家族の方
や支援者でも参加OK
参加費: 300円

サカイハッツ友の会

編集後記



これは、きかんじょうほうし、わ、わ、わです。はたらく、はたらくたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。いえない、なやみ、かかえて、いませんか？そうだんまどぐち、ごしょうかい。おしゃべり、ざつだん、そうだん、へっています。いしき、して、ふやしていこう。はなす、みつかる、しあわせの、てがかり。

寄稿者 募集中

寄稿していただける方を募集しています。
自薦・他薦は問いません

下記のテーマ募集中

- ・はたらく体験談
- ・入職エピソード
- ・働くを支えるツール

共有したくなるような記事を募集しています。
支援者や家族、支える方のお話しも募集しています
ご応募お待ちしております

賛助会員を募集しています

一般社団法人和乃絆では、
会員を募集しています。

賛助会費は1年につき
1口3,000円から。
月額250円で会員になる
ことができます。
会員には、機関情報誌の
発行や芳名特典あります