



Wakayama. Workable. Working.

vol.14
(2022年11月11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
〒641-0014
和歌山市毛見1130-1 T.Tビル1F
電話番号：073(463)0064
<https://wanokizuna.org>
じぶんで「はたらく」をえがこう!

「イベントブルー」という言葉を聞いたことが
ありますか？友だちとの約束があつて、楽しい予
定のはずなのに約束の日が近付くと鬱々とする、
こんなことはありませんか？
他にもブルーがつく言葉は、いくつがあります。
例えば、結婚前に気持ちが落ち込む「マリッジブ
ルー」、出産中に起る「マタニティブルー」、最
近では就職活動で採用が決まった後に気分が落ち
込んで不安が強くなる「内定ブルー」なんて言葉
もあります。
本当は楽しみにしているはず、あるいは喜ばし
いことなのに、気分が落ち込んで鬱々と苦しい、
一時的な落ち込みのことを「〇〇ブルー」と呼ん
だりします。何か月もずっと気分が晴れないなど
長く続く場合は除きます。



「行くまでは悶々としたけれど、実
際に約束の場所に来てみたら楽しむ
ことができている気分が晴れた」という
ように気分の落ち込みは、一時的、
一過性のものです。
ただ、鬱々としている最中は、こ
れが一時的なものなのか、ずっと続
くかもしれない鬱々なのか見分けるこ
とは難しいほどに辛いかもしれませ
ん。自分だけで見分けられない時に
は、周囲に相談してみることで客観
的に振り返るのが良いでしょう。
一時的なものであれば、臆せず
挑戦してみることで解決することも
あります。鬱々とした気分から予定
をキャンセルしてしまい、チャンス
を逃した自分を後から責めてしま
うかもしれません。
いずれにせよ、やたらと気分が落
ち込む時は、自分と向き合う必要が
ある時です。ブルーに見舞われた時
の対策を並べてみましょう。

〇〇ブルーやイベントブルーは、
「行くまでは悶々としたけれど、実
際に約束の場所に来てみたら楽しむ
ことができている気分が晴れた」という
ように気分の落ち込みは、一時的、
一過性のものです。
ただ、鬱々としている最中は、こ
れが一時的なものなのか、ずっと続
くかもしれない鬱々なのか見分けるこ
とは難しいほどに辛いかもしれませ
ん。自分だけで見分けられない時に
は、周囲に相談してみることで客観
的に振り返るのが良いでしょう。
一時的なものであれば、臆せず
挑戦してみることで解決することも
あります。鬱々とした気分から予定
をキャンセルしてしまい、チャンス
を逃した自分を後から責めてしま
うかもしれません。
いずれにせよ、やたらと気分が落
ち込む時は、自分と向き合う必要が
ある時です。ブルーに見舞われた時
の対策を並べてみましょう。

Let's try!

- (1) やりたい理由を書いて
納得できるか確認する
- (2) 自分のことだけで
考えてみる

(1) ブルーになっていること
をやりたい理由を言葉にして
みる、書いてみて自分で自分
を説得している気分になった
ら、止めてみるのもアリです。
自分が納得しているのか確認
してみましょう。
ブルーになる要因には、失
敗したらどうしようという不
安、やらなきゃという使命感
があったりします。
(2) 周りのことを考えること
を止めて自分が楽しむことに
集中するのもオススメです。
自分の素直な気持ちと向き
合ってみましょう。

入浴のススメ

突然、寒くなりました。しんどさがある時は、入浴するのがひと仕事。お風呂が苦手という方は案外多いですよ。

それでも効果が多く期待できる「入浴」湯船に浸かる」の効果を振り返ってみましょう。

- (1) 血行が良くなる
- (2) 浮力でリラックス
- (3) コリや疲れをほぐす



ついで、身体を清潔にすることに注目して義務感ばかり感じず、自分自身を癒す目的の入浴を楽しんでみましょう。自宅のお風呂でなく、場所を変えて温泉もオススメです。

アビリンピック全国大会レポート 今年も幕張メッセ

各都道府県ごとに開催される地方大会を勝ち抜いた選手が競う全国大会、今年も25種類の職業に関する技能が競われました。また、技能デモンストラクションでは、(1)物流ワーク、(2)OA機器等メンテナンスの2種目が実施され、例年、実務力が濃い種目が検討されているなあ、と感じます。

コロナ禍を経て、競技のようすがライブ配信されることも嬉しいですが、中止が続いていた障害者ワークフェア（障害者雇用事業所、働く障害者を支援する仕組みなどが紹介されるフェア）が開催されたことも嬉しいニュースでした。

来年の全国大会は、愛知県国際展示場が予定されています。挑戦する姿が今から楽しみです。磨く技があること、挑戦できる場があること、大会会場は、活力と希望に輝いておりました。

また、今年予定されていた国際アビリンピックのロシア大会の代替大会が来年3月にフランスのメッス市で開催されるのにも注目です。

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、はたらかたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。ほんとうに、やりたい、はず、なのに、やめてしまう。やりたくない、のに、やってしまう。すなおに、きもち、と、むきあう。いがいと、むずかしい。いやす、むきあう、じかん、つくってみよう。

2022.11/19

ふれあい人権フェスタ 2022

会場
和歌山ビッグホール

同時開催

- ・りいぶるフェスタ 2022
- ・わかやまこころのフェスタ 2022

ブース出展、模擬店、講演会
映画上映「秋桜の咲く日」

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



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

まじなライブラリー
(毛見1130-1 T.Tビル1F)

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

サカイハッタツ友の会

チャンネル紹介



あびりんびっく じゃぱん
ABILYMPICS JAPAN

アビリンピックと障害者雇用をプロモーション!

