

分科会 8

コミュニケーションの生き辛さを可能性に変えていく イトコサガシの『自分らしく』超初心者向けワークショップ

冠地情（東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ 代表）
はーみあ（イトコサガシ・ファシリテーター）

実施した内容

- ・通常の研修で行っているワークショップを再現
- ・とにかく自分の「ちょっとでも好きなもの」を8つのテーマで書いて書いて、書きまくる。
- ・川柳を使ったアイスブレイクのワークショップを途中で入れました。
- ・当初はグループを二つに分ける予定だったが、一つに変更（理由は後述）
- ・わかりやすさ一切なしの自分らしさ全快で、自分の好きなものを表現する。
- ・最後に質疑応答

実施したワークショップ

- ・8つの「ちょっとでも好き」を書く、表現するワークショップ
- ・あかさたなでイトコサガシの川柳バラエティコレクション

アンケート結果

設問 本日の内容全般についてご満足いただけましたか？

とても満足 7、満足 23、やや不満 6、不満 3、無回答 4

設問 イトコサガシに関する気付きを教えてください

とても満足 10、満足 2、やや不満 5、不満 4、無回答 3

設問 コミュニケーションに関する気付きを教えてください

とても満足 7、満足 20、やや不満 8、不満 4、無回答 4

設問 それぞれどうでしたか？

A 安心感

とても安心 10、安心 18、やや不安 8、不安 4、無回答 3

B 充実感

とても充実 11、充実 17、物足りない 8、全く物足りない 10、無回答 5

C 効果の期待度

とても効果あり 4、効果あり 10、効果が弱い 8、効果なし 2、無回答 9

D 楽しさ

とても楽しい 9、楽しい 19、ややつまらない 7、つまらない 3、無回答 5

E 疲労度

全くない 6、あまりない 16、ややある 8、ある 7、無回答 6

設問 また参加したいと思いますか？

思う 30、思わない 5、その他 8

感想

- ・自分の中の内面がわかった。
- ・話がゆっくりだったので、とてもわかりやすかったです。
- ・皆さんの嬉しそうな表情が魅力的でした、細やかな気遣いはカンチさんならではのと思いました。
- ・日本の社会が閉塞してしまった問題に風穴を開けて未来思考を創るとてもよいツールになると思います。
- ・自分に勇気がないのを痛感させられた。
- ・できれば断れることを許可しながら、短時間でもいいから全員発表させてほしかった
- ・電気の付け消しがスムーズでなくて残念。
- ・カンチさんが 10 時間欲しい、と言った意味が分かりました。
- ・自由に見えて結構縛りがある気がして、矛盾している気がした。
- ・ノリについていけなく、疲れた。でも「その通り！」と思う言葉もあった。
- ・繰り返したら自己肯定感が向上しそう。
- ・安心感のある場所で話すこと。自分自身を考えることのきっかけになるワークショップだったと思いました。
- ・カンチさんのしゃべり方や考え方が面白かった。
- ・自分らしさを引き出すのは難しかった。
- ・よくわからない。
- ・「人にどう思われようが」自分らしく表現しても OK な場所って社会の中に本当はないのかも、と考えさせられました。
- ・試すことは必要であるけど、グループの中でとか安心感を持てる場所で試したかったです。でも会場の一体感はあったと思います。
- ・「精神障害の中に答えはない。自分が試行錯誤した向こう側にある」と知れたこと。
- ・申し訳ありません。周りの人の音や光の点滅で気が散ってしまったため、話が理解できませんでした。
- ・人が多く、ワークショップに参加できなかった。
- ・好きを表現できてよかったです。
- ・難しい意味ばかりで分からなかった。知的障害でもわかるように話してほしい。早口でわからなかった。
- ・冠地情さんの明るくて個性的な性格がよかった。冠地さんの話の内容はとてもよい。
- ・良くわからなかったけど、何か楽しかったです。自分も好きなコトや好きな自分が増えたらうれしいな。

《冠地情（東京都成人発達障害当事者会イトコサガシ代表）》