



## ほんの少し意識を変えることから始めよう

考えや意見を伝えることや話をして、その話の内容をまとめる時には、様々なしんどさを感じることがあります。

意見は、社会の中や身の回りで起こる様々な事柄に対して、自分自身の考えや価値観、経験や体験を通して感じたこと、思ったこと、考えたことを言葉（音声としての言葉だけでなく、文章や手話なども含む）にして表すことだと思いますが、そのことにしんどさを感じる方もおられるのではないのでしょうか。

こんな声を聴きます。

「何を頭の中で考えていいのかわからない。」「頭の中で整理ができない」「思いつくんだけど、意見としてまとまらない。」「どのようにまとめていいかわからない。」

色々と思いつくが、整理をすること、話すこと、伝えることの苦手さが次へのハードルになっています。

「話すのが苦手な恥ずかしい。」「間違えたらどうしよう。」「言った意見を否定されたらどうしていいかわからない。」

さらに、話をまとめようとすると、さらなる難題が出てきます。

「人によって違う意見や考えがある。」「たくさんの意見を一つにまとめることができない。」「限られた時間の中だと、無理だと思ってしまう。」

このように考えると、思いや意見を言う事、話すこと、コミュニケーションそのものがいやになってしまうことがあります。

## 興味をもって、ちょっと真剣に考えることからスタート

「なぜなんだろう?」「どうしたらいいのだろうか?」「本当に正しいのだろうか?」いろいろなことに興味を持ち、その事柄に対して、ちょっとでいいので「?」(はてな)という気持ちで見つめてみることから始めていただければと思います。

その「?」(はてな)の思いが、自分自身のなんでそう思ったのかという、明確な思いにつながっていくスタートでないでしょうか。

興味や関心を少しでいいので持ってみることを意識してみてください。

きっと何かが見つかり、思い(意見)が芽生えてくるはずです。



意見を言うことが苦手なんだと話してくれた LA PLUS のメンバーがいました。どうしたら意見を出せるだろうと意識して考えることを続け、気がつけば、たくさんの思いや意見を、自分たちが気づかないうちに表すことができるようになっていきます。

先だっても、ある新聞記事の特集から「スマホを使う派?使わない派?」について話をしました。

「ぼくは便利なので活用している。使った方がいいと思う。」「でも、利用料が高いので、給料がない今は、使えない。もっと、安くなればいいのに。」「こんな使い方でもできるで・・・」と、話をすすめるうちに、アドバイスができるまでになっています。

興味を持って、真剣に考えれば、意見は自然と生まれてくるのかもしれませんが。

その機会を、少しずつ増やすことができればと思います。

# 働くことで、やりがい生まれ！暮らしが変わる！



2018年の1年間にLA PLUSから  
5人のメンバーが就職しました

2017年秋から、社会生活の力と働くための基礎力をつけて、学びを続けてきたメンバーが今年の夏就職をしました。職場は学校での仕事。暑い中・寒い中での屋外での仕事もありますが、今まで培ってきた力を大いに発揮しています。

今年就職したメンバーは5人です。就職することがゴールではなく、これからが新たな職場でのスタートになります。やりがいのある職場で、新たな人間関係をつくりながら、仕事を続けて行くことでさらに学んでいってほしいと思います。仕事のできたこと、悩み事、夢や希望、未来を創っていくサポートを、私たちは、働き暮らし応援センターや計画相談事業所と共に連携しながらすすめています。

(※上記の写真(右)は、介護の現場で働くメンバーです。)

## ◆◆情報◆◆ 滋賀県の最低賃金が839円に(10月1日より)

最低賃金制度とは、「最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を支払わなければならないとする制度です。」「仮に最低賃金額より低い賃金を労働者、使用者双方の合意の上で定めても、それは法律によって無効とされ、最低賃金額と同額の定めをしたものとされます。」(厚生労働省のホームページより)

都道府県ごとに最低賃金の額が定められていて、滋賀県は、平成30年10月1日より、26円アップして839円になりました。

障害者雇用で働く人の中で、最低賃金の時給額で働く方がおられます。しっかりチェックしましょう。

## 一人ひとりちがって当たりまえ その人なりの生き方と働き方を考えます あなたの居場所にしてください

今は、できることからはじめればいい。

決まった道を歩まなければならないわけではない。

誰かが道を決めてくれるわけでもない。道を前に進まないといけないわけでもない。

もしかしたら立ち止まっていることが必要なときだって、後ろ向きに歩くことが必要なときだってある。

ただ、ずっと閉ざされた枠の中ではなく、日々の明るさと、暗さと、一年の暖かさと、寒さを感じることでできる場所に身を置き、時代と自分を知ることからはじめればいいのではないかな。

その場所が、ここにはあるかもしれない。

動かなかった身体と心が自然に動き出すかもしれない。



時の流れを早く感じる今日この頃です。やりたいことやしなければならないことが目の前にはたくさんあるのだけど、なかなか進まない時ってありませんか。動いているつもりなのに、気がつけば時間だけが過ぎていくように感じてしまいます。

最近は、楽しむこと、楽しいことを目標にして、その道筋も楽しめるようにと思っています。そのために、日々の楽しさを感じるタスクをあきらかにしていくことで、今までのできていない感が、できた感に変わることを実感できそうです。

時間が有意義に流れ出します。良い時間を過ごしていきましょう。

代表 小野 幸弘

### ラプラス共育センター

彦根市長曾根南町 548 アシストビル2F

☎ 0749-47-3210

URL: [la-plus.coc-office.com](http://la-plus.coc-office.com)

◆ご利用については、月～金曜日の  
9時から17時に、お電話または  
センターまでお越しください



(ホームページにアクセスします)