

Linkage

2026
Winter
Vol. 24



ご利用児様の作品

トピックス

あけましておめでとうございます。

旧年中は当法人の運営にご支援・ご協力いただき、関係者の皆様には感謝申し上げます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



あけまして
おめでとう
ございます



2 活動報告

冬の寒さも増し、体調を崩しやすい季節となりました。くれぐれもご自愛ください。

10～12月の3ヶ月間の活動をご報告いたします。

啓蒙活動

新年明けましておめでとうございます。

日頃より、リンケージの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

今年度もなにとぞよろしくお願いいたします。

昨年12月22日より、高崎市こころの健康づくり講演会「生きづらさと働くこと」（動画配信）をテーマにお話しをさせていただいています。診断は受けていないものの、働きだしてから「もしかすると自分にも発達障害があるかもしれない」と感じる方が増えてきているとお聞きしています。正しい理解や工夫が不足しているため、生きづらさを感じていたり、仕事をしながら生活する中で、本人にとっては働きにくさや孤立感が生じることもあるとも言われています。

内容は

- ・認知の違いとは？
- ・発達障害について知る
- ・いきづらさと働くことについて考える～脳と「対決」せず脳とうまくつき合おう～
- ・就労支援について

の4本立てです。2月23日まで配信されていますので、ご関心をもってくださった方はぜひご覧ください。

児童発達支援

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年も児童発達支援そらまめをよろしくお願いいたします。スタッフ一同ご利用お待ちしております。

今回は、児童発達支援で行っている活動のご紹介です。

「そらまめ学級」という一斉療育の活動、「カレンダー制作」の様子です。

カレンダー制作は毎月行っている活動の一つで、年齢や発達などを踏まえ、その子その子にあった準備を行い、「やったらできた！」「こんなの簡単！」などそれぞれが成功体験を積んでいけるようにしています。少しチャレンジ！といった内容を含め、より達成感を味わえるようにしています。また、カレンダーの日付をみて自分が通うそらまめの日を確認し、見通しといった意味でも活用しています。





←完成した制作がこちらとなります。

※にこちゃんマークはまだ名前が読めない
お子さんの写真が貼っております。

他にも食を活動テーマとした「ポップコーン作り」を行いました。
作る工程を役割分担をして行う、使う材料の計量など
様々な要素を取り入れ、最後は作って食べる。といった流れです。
中には「ポップコーンが苦手」なお子さんがいたりしますが、
「ママにあげるんだ!」とルンルンに活動にのってくれる
お子さんもよくみられています。
今回は「ポップコーン作り」の様子をお写真で皆様にもおすそ分けです。
皆様は何味がお好きですか?
今後も児童発達そらまめをよろしくおねがいたします。



放課後等デイサービス

■調理実習「フルーツポンチづくり」 & スーパーでの買い物活動

そらまめの活動で、フルーツポンチづくりを行いました。今回は、メンバー全員に材料選びや役割分担について考えてもらい、準備から調理までを協力して進めました。

買い物では、炭酸水の種類について「甘くないと苦手な子もいるかも」「缶詰のシロップと混ぜれば大丈夫」など、自然に意見が出てきました。メンバー同士で相談しながら選んでいく姿から、協力して物事を決める力が育っていることが感じられました。

役割分担では、会計係や書記を担当する子が、買うものを丁寧にメモするなど、責任を持って取り組む姿が見られました。一方で、自分の興味が強く向いたときには役割を忘れてしまう場面もありましたが、声掛けにより気持ちを切り替え、活動に戻ることができていました。これは「注意の切り替えの難しさ」といった苦手さに関連しますが、サポートが入ることで安心して参加を続けられました。

調理実習では、りんごやパイナップルを一口大に切ったり、缶詰のシロップを分けたりと、積極的に作業に加わっていました。包丁で芯を取る作業に挑戦する姿もあり、安全に気を付けながら最後まで取り組むことができました。また「シロップを入れるとおいしくなる」といったアイデアも出て、柔軟な発想が活かされたことで、完成したフルーツポンチはとても好評でした。

活動後には、自分の使った食器を流しに運び、水ですすぐなど、片付けの場面でも自主的な行動が見られました。フリータイムでは、メンバーとゲームをしたり、最近ハマっているゲームの話スタッフに楽しそうにしてくれたり、リラックスした様子で過ごしていました。不安を感じる場面や集中が途切れやすい場面もありますが、その都度声掛けで気持ちを整え、自分のペースを取り戻すことができていました。

今回の活動を通して、役割を持って行動する経験、意見を伝え、受け止めるコミュニケーション、気持ちの切り替え、自主的に取り組む姿勢など、日常生活にもつながる成長が多く見られました。子どもたちにとって、興味や感覚の特性が理解されたうえで安心して過ごせる環境はとても大切です。今後も仲間との経験を大切にしながら、一人ひとりのペースを尊重した支援を続けていきます。



■ソーシャルスキルクラブ

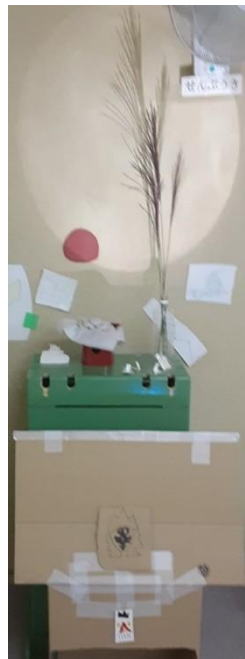
～皆で飾ろう！お月見コンテスト～

10月25日、ソーシャルスキルクラブで「お月見コンテスト」を開催しました。このコンテストは、きれいに飾り付けを楽しむだけでなく、友達同士で協力することも大切なテーマです。意見を出し合ったり、友達のために良い行動をすると先生が「今のはいいですね！」と声をかけ、チームに加点されます。最後に得点を確認し、写真撮影をしてお団子を食べるという活動です。

まずはチームに分かれてマクドナルドへ行き、作戦会議。図案を描きながらお腹も満たしました。続いてカインズで必要な材料を購入しました。そらまめに戻ると、考えたアイデアを形にする子や、何を作ろうか迷っていたものの友達がポケモンを描き始めると一緒に取り組み始める子など、さまざまな姿が見られました。みんな机に向かい、集中して制作活動に取り組んでいました。

作品には、月にちなんだポケモンや星、満月、さそり座などが描かれ、子どもたちはそれぞれのお月見をテーマにした作品を仕上げました。「結構いいものができたぞ！」と満足そうな声も聞こえてきました。

今回のイベントは、協力しながら楽しめる素敵な時間となりました。今後もこのような楽しい活動を開催できればと思います。



相談支援

いつもリンケージの相談支援をご利用いただきありがとうございます。

皆さまのご協力によりサービスの利用申請の手続き等がスムーズに進められていること、感謝申し上げます。今回は相談支援事業所リンケージの連絡体制について、改めてお伝えいたします。

昨年秋頃より相談支援部門で使用する電話番号を、相談員それぞれに番号を持つ形式に変更いたしました。各相談員の電話番号は以下の通りになります。

内海：070-6557-3702

山口：080-7517-3702

石田：070-5028-3702

吉原：080-4678-3702

相談支援をご利用いただく皆さまには、上記の電話番号からご連絡させていただきますのでよろしくお願い致します。

最後に、ふだんの くらしを しあわせに 🍀

できるよう一緒に考えさせていただきたいと思いますので、お気軽にご相談ください。



■就活座談会をおこないました

就労移行支援リンケージでは、11月14日に、リンケージでのトレーニングを経て現在働いている先輩をお招きしてお話を聞く、就活座談会をおこないました。

参加された利用者様からは、「今の仕事を選んだ決め手は？」「やりがいは？」「障害者雇用で配慮してもらっていることは？」など、数多くの質問がありました。また、話を聞きながらメモを取ったり深く頷いたり、高い関心を持って参加されているのがよく伝わってきました。先輩おふたりも、これまでの実体験を交えたりしながら、丁寧にお話ししてくださいました。

「おふたりから皆さんへのアドバイスは？」という問いには「この先職場での実習に行って、最初のうちうまくいなくてもあきらめず、粘り強く続けることが大切」「リンケージに通っているあいだに生活リズムを整えることが大事」という回答がありました。

日々トレーニングをおこない就労準備を進めている利用者様にとって、大変刺激のある貴重な機会となりました。

■ハロウィンウィークの活動報告

いまでは日本でもすっかりお馴染みの行事となった“ハロウィン”。就労移行支援リンケージでも、10月最終週の“ハロウィンウィーク”に部屋の飾りつけをおこない、仮装をして遊びにきてくれる放課後等デイサービスのお子さんをお迎えしました。

ハロウィンをテーマにした大きなポスターや、パンプキンや黒猫のモビール、お化け屋敷をかたどったお菓子入れなどを分担して作成し、部屋中をにぎやかに飾りつけました。脚立を使い、チームで声をかけ合いながら高いところに飾りを吊るす作業などもあり、普段の静かで真剣な作業時間とはまた違う、和気あいあいとした活動になりました。



3 情報提供

この欄では毎回皆様が皆様らしく生きるためのヒントとなるような情報などをお伝えできたらと思っています。

2026年に行われることが決定している世界的な大きなイベントのご紹介をします。

🏆 ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック
・2026年2月6日～2月22日

🏆 冬季パラリンピック
・2026年3月6日～3月15日開催

🌐 サッカーFIFAワールドカップ2026
・2026年6月11日～7月19日開催

健康寿命を延ばすために運動はかせませんが、スポーツ観戦をするだけでも健康増進につながるそうです。スポーツ観戦をすると、どちらが勝つかわからない状況に興奮したり、緊張で手が汗ばんだり。応援しているはずが、あたかも自分もその場で戦っているような感覚になったりもします。これらのこと、体にとってはとても良い刺激になっているのです。

- ・ミラーニューロン効果

試合をしている選手を見て自分もやっているように感じるのは、神経細胞群「ミラーニューロン」の働きによるものと考えられています。「ものまね細胞」とも呼ばれており、セルフイメージを高めたり、成功体験を得たりできます。

- ・自律神経の働きが良くなる

スポーツ観戦をすると筋交感神経活動が活発になり、心拍数、呼吸数、皮膚血流量が増加するという調査結果があります。

また、ワクワク・ドキドキといった適度な興奮が心身の健康に繋がります。

- ・社会的結束と帰属意識の強化

スポーツ観戦は個人の脳だけでなく、社会的な脳機能にも大きな影響を与えます。

同じチームを応援する人々との間に生まれる連帯感、人間の基本的な欲求である「帰属欲求」を満ち、孤独感の軽減につながります。

- ・ストレス耐性と感情制御の向上

スポーツ観戦は、感情の起伏を体験する安全な環境を提供し、ストレス耐性の向上に役立ちます。試合中の緊張感、勝利の喜び、敗北の悔しさなど、様々な感情を疑似体験することで、実生活での感情制御能力が向上します。

- ・年齢を重ねても続く脳の活性化効果

スポーツ観戦の効果は、年齢に関係なく継続して得られることも重要なポイントです。

身体的な制約で実際のスポーツ参加が困難になっても、観戦を通じて脳の活性化を図ることができます。

これまであまりスポーツを観たことがなかったという方もぜひ、スポーツ観戦を楽しんでみてはいかがでしょうか。

みなさんの健康増進に効果を得ることができると良いです。

【表紙の作品紹介】

表紙の写真の作品紹介をいたします。放課後デイサービスのお子様たちがクリスマスツリーを作ってくれたものです。クリアファイルを扇形に切って好きなデザインに作り上げました。

(上の写真)左上の作品・大好きなSLを描いていました。

右上の作品・材料のクリアファイルにやすりをかけ、ほんわかした灯りにしていました。

上の真ん中の作品・丁寧に赤く塗って赤いツリーにしていました。

(下の写真)丸と星をたくさん描いて、モールも二色にしたいという気持ちで作っていました。



発行日 2026年 1月 5日 発行
発行元 NPO法人 リンケージ
TEL : 027 - 345 - 7390

群馬県高崎市江木町 979 - 3
FAX: 027 - 345 - 7391 <http://www.npo-linkage.net/>