

就労継続支援 A 型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	オウンパス
住 所	高知市北本町1-8-7
電話番号	088-820-1221

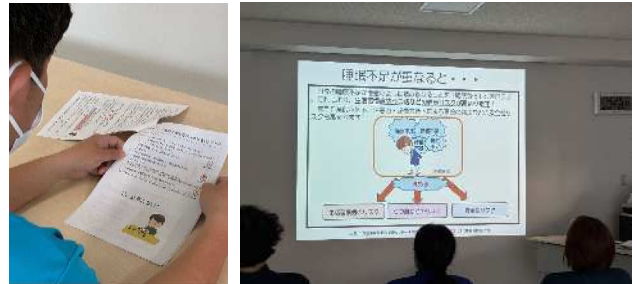
事業所番号	3910151897
管理者名	沼 慶子
対象年度	2025年度

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<活動内容>

研修場所：ウェーブ3階ホール
 実施日程：2026年2月19日（木）13：30～15：00
 研修内容：余暇の過ごし方・セルフケアについて
 講 師：高知障害者職業センター 荒木邦明 氏
 利用者数：9名

<活動の様子>

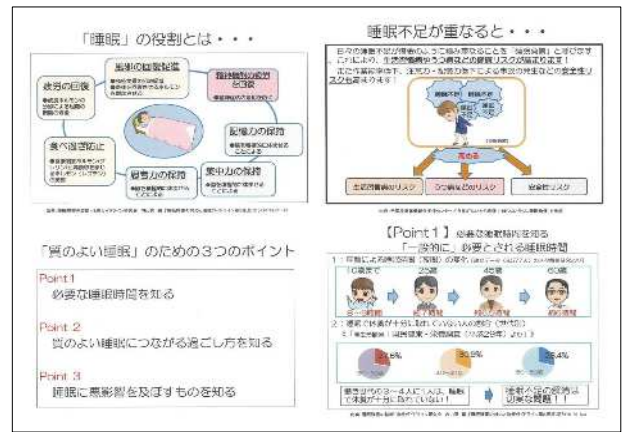


<目的>

日々の生活習慣や余暇の過ごし方を見直し、心身の健康を維持・向上させるためのセルフケアを身につけることを目的とする。適切な休息やリフレッシュ方法を理解し、仕事に向き合うためのコンディションを整える力を育む。

<成果>

今回の研修では、睡眠・食事・運動といった基本的な生活習慣が心身の健康に大きく関わることを再確認でき、参加者それぞれが自分の生活を見直すきっかけとなった。特に、睡眠の質や食事のバランス、適度な運動の重要性について理解が深まり、改善に向けた意欲が高まった点が大きな成果である。
 今後は、研修で得た知識を日常生活に取り入れ、生活リズムの調整や食習慣の改善、散歩などの軽運動の継続に取り組むことで、より健康的な生活と仕事に向き合う体制づくりにつなげていくことが期待される。



連携先の企業や事業所等の意見または評価

参加者からは熱心に受講される様子が見られ、職業生活を送る上での基本的事項の重要性について振り返る機会になったと思われる。各自、課題に感じた点は今後意識して取り組んでいくことが必要と思われる。また、安定した職業生活を継続するためには、支援者からの適切なフィードバックも必要となるため、利用者の状況に応じた継続した支援が望まれる。

連携先企業（担当者）

高知障害者職業センター 荒木さん

利用者からの意見・評価

- 睡眠の役割とか食事、運動習慣などが見つけられて勉強になりました。
- 今回の研修はとても勉強になりました。この研修をきっかけに少しずつ自分の生活習慣を変えていけたらと思います。
- 食事をいつも晩ご飯の時だけ食べ過ぎてしまうので、気を付けたいと思いました。
- 食事がバランスがとれてないので自分の標準体重になったら朝、昼、夕と食べれるようにしたい。
- 睡眠時間帯の十分な長さでの固定的な実践は難しいと考えさせられる。
- 自分達が普通の生活をしているところを細かく説明してくれたのが良かったです。
- わかりやすく参考になったと思う。次もあればお願いします。
- 運動はこれからも散歩を続けて、もう少し多く散歩しようと思直しました。
- 今回の研修を通じて睡眠時間は取れていましたが質の良い睡眠が取れるように過ごし方を考え直しました。