

令和6年度 助成団体 【拡大】	団体名	グッジョブセンターみと		
	開催	週1回(水曜日)	場所 問合せ先	グッジョブセンターみと (水戸市大工町1-2-3 トモス水戸4階) 029-291-8990

## 活動内容

本を読む人、絵を描く人、ゲームを楽しむ人、おしゃべりを楽しむ人など、皆さんそれぞれの時間を楽しんでいます。色カルタやマインドフルネスでストレスを解消したり、歴史館やアジサイが有名な保和苑などを散歩したり、参加したメンバーが決めます。

そのほか、色々な居場所を運営しています。関心がありましたら是非覗いてください。

ひきこもりや不登校、生きにくさを感じている方などの居場所・たまり場です。  
男女問わずどなたでも参加できます。年齢制限もありません。

2017年にひきこもり親の会「てふてふの会」を開設。

2019年に、生きづらさを感じている女子の集まり「コスモスgirls」を開設。

2020年に発達障害の人の「生活訓練プログラム、SST」を開設。

2021年には多世代型食堂「グッジョブおしゃべり食堂」を開設。

2024年には、対人援助のストレスを発散する場として「IMAKOKO傾聴カフェ」を開設。

今は、傾聴スキルを学ぶ研修会も行っています。

## サロンのウリとなる活動

- グッジョブセンターに参加される方は、みんな対等な関係を意識しており、相手の言うことを否定しないなど、対話を心がけています。
- グッジョブでは、茨城NPOセンター・コモنزで資料発送の際に、仕分け・発送作業のお手伝いをいただく等、様々な経験の場を設けています。

## 参加者の役割

参加者とボランティアが率先して運営に関わっています。対等な人間関係の中で、参加者が自主的に運営するスタイルを心がけています。

## サロン運営上の協力者

HPやチラシを見て相談に来られる方、市役所や保健所、精神福祉保健センターなどから紹介、ケースによっては、行政の人も同行してくる場合もあります。

その他、就労体験をしたい人のため、3カ所の事業所と連携しています。

## サロン運営者からのメッセージ

令和6年に、対人援助をする中で生じるストレス解消の場として「IMAKOKO傾聴カフェ」をスタートさせました。

対人援助を行っている方で、ストレスを感じている方、IMAKOKO傾聴カフェでストレスを発散しませんか。

内容は、ロールプレイングで傾聴を実践したり、傾聴スキルに必要な知識、例えば「自分の考え方の癖」など様々なことを学んでいます。和気あいあいとした雰囲気、楽しい時間をすごしませんか。

