

# あんだんて通信



## ■お知らせ

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、フリースペースの開設時間を午後1時30分～午後5時に変更しています。  
※感染状況等により開設時間、プログラムの変更の可能性があります。最新の情報はWEBサイト、Twitterでご確認いただけます。

「若年者就労支援室 あんだんて」は、新宿区内在住で15歳～概ね39歳までの働くことや自立に悩む若者とその家族を応援するためのスペースです。一人ひとりにあったペースで社会に踏み出す一歩をサポートします。

「何かはじめたいな…」「人とつながってみようかな…」と思ったら…

## フリースペース ここからステップアップ

### おすすめプログラム

#### レシピ本を作ってみよう(料理編)

気になる“モノ”の材料や作る手順を調べて、自分だけのレシピ本を作るプログラムです！

○○○今月のテーマ『料理』○○○

いつもの食事や気になる料理を調べて、自分だけのレシピ本を作しましょう♪

#### わくわく生活クラブ

身のまわりにあるモノを使って、日常生活に役立つものをつくりまします。個別作業なので、自分のペースで進められますよ♪

※当事業は(公財)新宿区勤労者・仕事支援センターから助成を受けて、(株)キズキが実施しています。

#### 好きなもの発表会

■□■□今月のテーマ【小説編】■□■□

テーマに沿って好きなものを発表する会です。自分の好きなものをみんなに思いっきり紹介しちゃいましょう！

\*参加者の人数によって発表時間が変化するので、時間内で発表できるように工夫しましょう。  
\*安心して発表できる場を作るようにみんなで心がけています。  
「聞き手専門！」もwelcomeです♪

TwitterやWEBサイトで詳細案内や活動報告をしています！

WEBサイト <http://www.andante-shinjuku.net/>  
Twitter [https://twitter.com/sksc\\_andante](https://twitter.com/sksc_andante)



自立に必要な力をつけたい！

## スキルアッププログラム

#### あんだんてコミュニティ

グループワークなどを通じてコミュニケーションの学びや、様々な体験をするプログラムです。

1月も「TRPG(テーブルトークロールプレイングゲーム)」を制作！役割分担をしながら完全オリジナルTRPG作りに取り組んでいます。設定も絵のクオリティも回を重ねる毎に高まっています！

#### オンライン 自己理解講座～心理編～

自己理解講座の後編です！

自分らしく過ごしたい、他者とのほど良い関係性を保ちたい、ストレスを上手く解消できるようにしたい…どのお気持ちからでもお気軽にご参加ください。

日時：1月12日～2月26日までの毎週火曜日  
14:00～15:30 ※19日のみ15:00～16:30  
配信方法：ZOOM

#### リフレーミングで見方を変えてみよう！

リフレーミングとは、ある物事を見ている枠組みを外して、別の枠組みでとらえ直すことです。今回はこのリフレーミングを用いて、自分のことをとらえ直していきます。また参加する仲間と一緒にいきますので、仲間のチカラにもなってあげてください。さあ、本当の自分を一緒に見つけましょう！

日時：1月19日(火) 13:00～14:30  
講師：キャリアコンサルタント 奥村 啓氏  
内容：①自己紹介 ②アイスブレイク ③自分の気持ちを知る ④リフレーミング

※当事業は(公財)新宿区勤労者・仕事支援センターから助成を受けて、企業組合労協センター事業団が実施しています。

#### ■利用相談・お問い合わせ

(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター  
就労支援課 若年者等就労支援事業  
東京都新宿区新宿7-3-29 新宿ここから広場 じごと棟1階  
☎(3200)3311 FAX(3208)3100  
平日 午前8時30分～午後5時 ※年末年始・祝日等除く