



# アベノドライ クリーニング

アベノドライクリーニングとは？

大正12年創業、創業100年を超える歴史あるクリーニング工場です。

熟練したスタッフと自社工場の強みを生かし、大阪市・堺市を中心に、リネン類をはじめ、医療・薬品系の白衣や作業服など、企業様のニーズに合わせた柔軟な対応を行っています。また、2022年より就労継続支援B型事業所「ワンダーフレンズ」と連携し、障害のある方の就労支援にも取り組んできました。

## お仕事体験 その1

就労を目指す大人・高校生向け  
企業体験実習の受け入れ

### 1日間の企業体験実習

「職場体験マッチング会」というイベントを通じて、1日間の企業体験実習を実施しました。総勢15名以上の方にご参加いただき、クリーニング会社での仕事を体験していただいています。参加者からは「長期で働くのは少し不安だけど、1日なら挑戦できそうだと思います。不安なく参加できた。」「クリーニングの仕事に興味をもった。専門的な仕事に挑戦できるのはありがたい。」といった声が聞かれました。

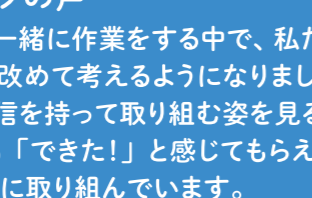


### 1週間～2週間の企業体験実習

特別支援学校や近隣の就労移行支援事業所から、1～2週間の企業体験実習も受け入れています。実習期間中は、勤務時間を少しずつ延ばしたり、作業内容を段階的にレベルアップしたりと、長期実習だからこそできる取り組みを実施。その分、課題が見えてくることもあります。今後の就労に向けた大切な経験になればと考えています。

### 現場スタッフの声

実習生さんと一緒に作業をする中で、私たちスタッフも「どう伝えたら分かりやすいかな?」と、教え方を改めて考えるようになりました。最初は少し緊張していた方が、作業を覚えてだんだん自信を持って取り組む姿を見ると、こちらまでうれしい気持ちになります。短い期間でも「できた!」と感じてもらえるように、声のかけ方や作業の進め方を工夫しながら、一緒に取り組んでいます。



メンタルヘルス  
コラム  
第12回

知らないうちに  
がんばってしまうあなたへ

～ちゃんと休むって、どういうこと？ 心と体をゆるめるヒント～

4月は、知らないうちに気を張りやすい季節。新しい環境、いつもと違う予定、人との関わり…。「がんばってないつもり」でも、心や体は疲れていることがあります。休むことは、さぼることではありません。自分の調子を整える、大切な時間です。

こんなサイン、出ていませんか？

CHECK!

- 眠っても疲れが残る
- イライラしやすい
- 好きなことが楽しくない
- なんとなく気分が重い



知ってた?

5月ごろ調子をくずしやすい理由

4月は気が張っていて、疲れに気づきにくい時期。少し落ち着く5月に、どっと疲れが出る場合があります。いわゆる「五月病」は、特別なことではありません。誰にでも起こりうる、自然な反応です。

これは「がんばりすぎ」のサインかもしれません。早めに休むことが、調子を崩さないコツ。

「休んでいるはずなのに、疲れが取れない」のはなぜ?

- ・スマホを見続けている
- ・頭の中でずっと考えごとをしている
- ・「ちゃんと休まなきゃ」と思っている



こんな時間は、体は止まっていますが、心や脳は休めていないことがあります。

「ちゃんと休む」を意識しよう!

何もしない時間をつくる

1分でもOK。ぼーっとするだけでも休みです。



感覚をゆるめる

深呼吸、あたたかい飲み物、好きな香り。体が「安心」を感じると、心もゆるみます。



比べない・責めない

「今日はこれだけできた」で十分!他人と比べる必要はまったくありません。



他にもたくさんの休み方があります。休み方に正解はありません。自分に合うやり方を、少しずつ見つけていきましょう。



ちゃんと休むことは、明日を生きる力をためること。  
がんばれない日があっても大丈夫だよ。



第1回

ワンダーやらかしアワード開催!

もっとも輝いた“やらかし”に贈られる(?) もうひとつのワンダーアワード。言い間違い、勘違い、思い込み…。誰にでもある、ちょっと恥ずかしい出来事をみんなからこっそり集めました。大丈夫。ここでは、失敗こそが成功なのだから。



「思い込みのスケールが壮大で賞」

Y.Iさん

夫婦でレコードにハマリ、プレーヤーやアンプを購入しました。しかし聴こうとしても雑音のみで、説明書を何度も読み直したり、購入した家電量販店で交換してもらっても状態は変わらず。そこから2週間後、妻がふと「これレーザーディスクじゃない?」と…。お互いレコードと思って購入していたものは実はレコードではなくレーザーディスクでした。

新しい趣味を始める前には事前にしっかりと情報収集すべきだと学びました。

2週間の検証と交換対応の末の真実。それにしても奥様ナイスでございます。



「到着したと思ったら違ったで賞」

うなぎ屋の3階さん

マンションの2階に住んでいる知人の家を訪問。到着した際にLINEしたら「鍵が開いているから入って」とのことだったので扉を開けようと思ったら閉まっていた。何度かガチャガチャと扉を引っ張っていた時に気づきました。そこは3階でした…。

注意が散漫になるので、ながらスマホは絶対止めましょう!!!

思わずヒヤッとするエピソード。着いたらまずは階数確認から安心です。



「職業病、発動しましたで賞」

Y.Kさん

じっとしていない息子の美容室に付き添い、美容師さんとなりで息子の気を引きあれこれや…そちらに意識がむいていたのか、他のお客さんが退店される時の「ありがとうございました!」につられて一緒に大きな声で「ありがとうございましたあ〜」

あいさつは条件反射的ではなく、心を込めてしないといけないです(´-`)

場所は違っても、挨拶は満点。日々の積み重ねが見事に出了ましたね。



「気持ちは誰より早かったで賞」

Y.Nさん

前職で担当していた方が60歳の節目を迎えるタイミングがあり、「お誕生日おめでとうございます!今日で60歳ですね!」と声を掛けたら「誕生日は来週です。」と言われてしまいました。

次の週に改めてお声を掛けさせていただきました笑(´ω`)

少し早かっただけで、その気持ちは本物。来週、もう一度お祝いできそうですね。



「大は小を兼ねすぎたで賞」

M.Mさん

コンビニで免許証を印刷する際、大きい方が見やすくなくて良くない?と思い、気持ちのままA4サイズ目一杯で印刷してしまったこと。そのあと動揺したのか、コピー機に免許証を忘れて帰ってしまった。

免許証のコピーは拡大しなくて大丈夫です。あとコンビニのコピー機を使う時は忘れ物に気を付けること☺

見やすさを追求した結果の特大サイズ。免許証の存在なんか忘れちゃいますよね。

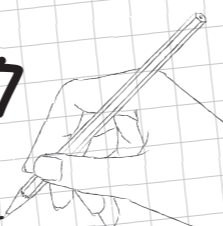


受賞されたみなさん、おめでとうございます!本日の授賞式は、これにて閉会です。やらかしにはくれぐれもお気をつけてお帰りくださいませ☺



# 「こちよい自分」を育てるワーク

自分自身と向き合って「こちよい言葉」を書くことで、自分が整い「こちよい自分」を育てることができるよ。ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介します！できそうなところから、気楽に書いてみてね！



## ワーク:その2

“安心スイッチ”になりそうなものを見つけてみよう！

(たとえば…)

- \* 深呼吸をする
- \* 温かい飲み物を飲む
- \* 好きな音楽を聴く
- \* 誰かにひとこと話す



イラスト / 金沢事業所 F.S.さん



イラスト / あべの事業所 T.T.さん

## 4月のワーク

# わたしの“安心スイッチ”を見つけるワーク

### このワークの目的

新しい環境や人間関係が始まる春は、気づかないうちに緊張したり、疲れやすくなったりする季節です。「なんとなく不安」「落ち着かない」「理由は分からないけどしんどい」そんなとき、気持ちを切り替える方法を知っているだけで、心が少しラクになります。

“安心スイッチ”とは、押すとホッとできる、自分を落ち着かせるための工夫のこと。元気なときに準備しておく、しんどいときに自分を助けることができます。今日は、自分に合った“安心スイッチ”を見つけてみよう！

- 自分の不安や緊張に気づける ▶ 「今、無理してるかも」と気づくだけで、心が少し軽くなるよ。
- 落ち着く方法を持てる ▶ しんどいときに「どうしよう…」ではなく「これをやってみよう」が増える！
- 自分を大切にできる ▶ “休む・落ち着く”も、立派な行動。自分を責めにくくなるよ。



“安心できる方法”は、人によってちがってOK。自分だけの“安心スイッチ”を見つけて、必要なときに押せるようにしておこう。

## ワーク:その1

今の自分に近い状態を選んでみよう！  
今の気持ちに近いものに○をつけてみよう。

- \* 緊張している
- \* なんとなくソワソワする
- \* 不安がある
- \* ふつう
- \* イライラする
- \* その他
- \* 気持ちが落ち込む



イラスト / 城東事業所 H.Y.さん

## ワーク:その3

今日から使える“安心スイッチ”を3つ決めよう！

※できれば「押しやすいスイッチ (簡単にできるもの)」を1つ入れるのがおすすめ！

- 1 ( )
- 2 ( )
- 3 ( )



イラスト / たよん事業所 S.M.さん



イラスト / 福井事業所 H.Y.さん

3つもあると安心だね



さいご最後に

安心スイッチは、「元気になる方法」じゃなくて、「今の自分を落ち着かせる方法」です。落ち着いたら、また少しずつ動ける日もきっと来ます。だからまずは、深呼吸ひとつでもOK。“安心できること”を自分に許してあげましょう。今日決めたスイッチが、あなたの毎日をそっと支えてくれますように。

# ワンダーフレンズ イベントレポート



ワンダーフレンズでは、作業だけでなく、楽しいイベントなども行っています。事業所ごとに行われたイベントを紹介いたします！

## ワンダーお仕事アイデア会

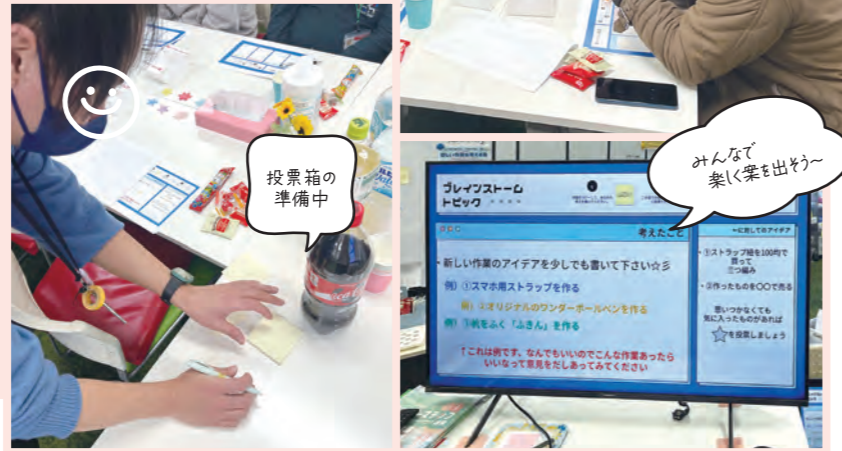
ワンダーフレンズあべのでは、史上初となる「ワンダーお仕事アイデア会」を開催しました。このイベントは「毎日行う作業内容をメンバー様が自ら考えてみよう!」というもの。過去のイベントと比べると大真面目な会ですが、みなさん積極的に参加してくれました！

最初の企画出しでは、みんな自分のやりたい作業をプッシュプッシュ笑

なぜそれをやりたいのか?のプレゼンが止まらず、場の熱気は最高潮に!!

最終的にはなんとか三つまで絞りましたが、そこからの投票タイムでも大盛り上がり!

自分の考えた作業が形になるかも?そんな期待もあって、いつも以上にみなさん真剣だったのかもしれないね。ちょっと未来に希望が持てる、そんな素敵なイベントになりました。



## ワンダーフレンズ久屋大通 2026年2月9日実施

## 事業所デコレーションプロジェクト

ワンダーフレンズ久屋大通では、「事業所デコレーションプロジェクト」と題し、メンバー様に事業所を彩る装飾を作ってもらおう!というイベントを開催しました。

在宅メンバー様が多く在籍しているということもあり、通常のイベントとは異なり、イベントの主旨を文章で伝え、ご自宅で作成して頂くというスタイル。初の試みでしたが、みなさん前向きに取り組んで下さいました。そして届いた作品のクオリティの高さにビックリ仰天!事業所内は少しシンプルな状態でしたが、今ではとても冬らしく素敵な事業所に変身!次は春の装飾にもチャレンジして頂くと思っています。



大阪市指定児童発達支援放課後等デイサービス  
児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援エミット

## エミットってどんなところ?

エミットとは…大阪府中央区・天王寺区にて、ABA支援を行っている事業所です。ABAとは、こどもたちの行動を「なんでそうなったのかな?」とやさしく見つめて、「できた!」が増える関わり方を考えていく支援の方法です。代表はABA分野の専門家として支援現場に携わり、現場スタッフとともに日々、支援の質を磨いています。

そんな「エミット」さんに今日はこっそり(?)潜入してきました!

お部屋の雰囲気は? こどもたちはどんなふうにご過ごしてる? スタッフさんはどんな関わりをしてる? 写真といっしょに、エミットの中をのぞいてみましょう!



今日は児童発達支援・放課後等デイサービス「エミット」に潜入!入口からあたたかい雰囲気、なんだかホッとします。



来所したら、まずは手洗い・荷物の準備など身支度から。“はじまりの流れ”が整っていて、落ち着いて過ごせる工夫がありました。



机に向かっての活動タイム。制作やカードなどに取り組みながら、子どもたちは自分のペースで挑戦!「できた!」の笑顔がたくさん見られました。



遊びの時間は、小集団でのやりとりも大切に。順番を待つ、気持ちを伝える、相手を見て動く…。楽しみながら社会性を育む場面が印象的でした。



ここで「エミットらしさ」を発見! スタッフさんは子どもの様子をしっかりと観察し、記録を取りながらABA支援につなげています。



最後は玄関で「またね〜!」のお見送り。子どもたちが安心して挑戦できて、ほっとできる。そんな空気がエミット全体に広がっていました。

## ワンダーアワード受賞者の声

エミットが所属している「ReSowグループ」では、がんばりがキラッと光った人を表彰する「ワンダーアワード」を毎年、行っています。昨年はエミットを利用しているお子さまも受賞!今回は、保護者さまからいただいた手書きアンケートの言葉をそのまま紹介します。

<p>★表彰されたとき(もしくは表彰されると知ったとき)、どんなお気持ちでしたか?</p> <p>「人と比較するよりも自分の成長を認めてくれる人がいるのは嬉しい!」と、あるので上手に受け取ることができた。自分も頑張ることができた。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>★表彰を受けて、今思っていることを教えてください。</p> <p>先生たちのおかげで出会ったお友達。小学生になっても今年も成長した。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>★表彰を受けて、今思っていることを教えてください。</p> <p>自分自身が頑張ることができた。先生たちのおかげで出会ったお友達。小学生になっても今年も成長した。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>そうちゃんさん</p>	<p>★表彰されたとき(もしくは表彰されると知ったとき)、どんなお気持ちでしたか?</p> <p>すごく嬉しかったです。先生たちが頑張る姿を見て、私も頑張りたいと思いました。</p> <p>★表彰を受けて、今思っていることを教えてください。</p> <p>先生たちが頑張る姿を見て、私も頑張りたいと思いました。自分自身が頑張ることができた。先生たちのおかげで出会ったお友達。小学生になっても今年も成長した。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>匿名さん</p>	<p>★表彰されたとき(もしくは表彰されると知ったとき)、どんなお気持ちでしたか?</p> <p>自分自身が頑張ることができた。先生たちのおかげで出会ったお友達。小学生になっても今年も成長した。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>★表彰を受けて、今思っていることを教えてください。</p> <p>先生たちが頑張る姿を見て、私も頑張りたいと思いました。自分自身が頑張ることができた。先生たちのおかげで出会ったお友達。小学生になっても今年も成長した。おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!おめでとう!</p> <p>いつきママさん</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

お子様の成長発達にお困りの方、是非ともご相談ください!

emitのお問い合わせはこちら



在宅もOK!  
ひとりで悩んでいませんか?

# 一般就労が困難な方、ご相談ください!

そんな方のための

就労継続支援B型事業所

ワンダーフレンズ

営業日:月~土曜日(日曜日・祝日・年末年始はお休みです) / 定員:20名 / 営業時間:11:00~17:00 / 費用:障害者総合支援法に基づく負担額 (その他創作活動等実費が必要な場合があります)



<https://wonderf.jp/>

06-6648-1239 (代表)

詳しくはこちら



ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます!!

ワンダーフレンズLINE窓口

QRコードから、ともだち登録するだけで匿名でご利用頂けます!

LINE ID: @wonderf

登録はコチラから



わくわく! イベント情報&お知らせ

土曜開所日... 4月11日 / 5月2日・9日・16日・23日・30日

※開所日が異なる事業所もあります。※予定は変更になる場合があります。※詳細は各事業所にお問い合わせください。

1月の工賃支払い総額のお知らせ

12,216,270 円

Check!

安心して読める1冊を、あなたの居場所へ

この本が、必要としている人のそばに置かれたらいいなと思い、寄贈先を募集しています。「ひとりじゃないよ」を全国に届けたい。その一歩に、ぜひ力を貸してください。

みんなに読んでもらいたい...



寄贈をご希望の方は、下記QRコードよりお申し込みください。内容を確認のうえ、担当よりご連絡いたします。

〒545-6029 大阪市阿倍野区阿倍野筋あべのハルカス29F 株式会社ワンダー経営企画室



社長・熊野賢の著『ゆるこもりさんのための手帳術』は、ひきこもり・不登校・精神的なしんどさなど、“見えにくい生きづらさ”を抱える方に向けた書くためではなく気持ちを置いておくための手帳の本です。



## おうちにもわくわくを!

ワンダーステップ通信、定期購読開始のお知らせ

手に取ってくれて、ありがとう。いま、どこで読んでくれているのかな。そんなふうに想像すると、なんだかうれしくなります。きっとこれも、なにかのご縁。あなたが1歩を踏み出すためのきっかけづくりになれたらいいな。あなたのペースで、ゆっくりで大丈夫。この一冊が、そっと寄り添えますように...



料金 無料(送料も無料)

お届け方法 郵送

申込方法

- 1 QRコードを読み取る
- 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
- 3 毎月10日までの申込で、最新号を翌月10日頃にお届けします

発行元 ReSowホールディングス株式会社



申込はこちら▲

## 『7DAYsワークブック』

ひきこもり支援の現場から生まれた、やさしく始める7日間ワーク

この『7DAYsワークブック』は、がんばるためではなく、「自分を理解するため」に作られました。毎日少しずつワークに取り組むことで、自分の中の気持ちや思いに気づき、心がふわっと軽くなる、そんな構成になっています。

- こんな方におすすめ!
- 誰かに話すのが少しこわいと感じるとき
  - 気持ちを整理したいけれど、うまく言葉にできないとき
  - 自分のことを、ちょっとだけわかってみたいとき

料金 無料(送料も無料)

お届け方法 郵送

申込方法

- 1 QRコードを読み取る
- 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
- 3 内容確認後、順次発送いたします

発行元 株式会社ワンダー



申込はこちら▲

## ReSowの仲間たち

~ひとしごと~

おの 小野さん (エミット 統括)

ReSowグループでは、事業所スタッフと本社スタッフが丸となって、メンバー様のサポートを行っています。私たちの仕事内容や大切にしている思い、そして読者の皆様へのメッセージをお届けすることで、ReSowグループをもっと身近に感じてもらえたらうれしいです!

Q. 入社されたきっかけとその理由を教えてください。

A. 前職で運営体制の変化に伴い退職することになった際、熊野社長の「頑張らなくてもいい」という言葉に触れる機会がありました。私の敬愛する先生の言葉とも重なり、その考え方に共感して入社を決意しました。かと言ってもちろん仕事を手抜きしている訳ではなく一生懸命お仕事はさせてもらっています!笑

Q. お仕事の中で、やりがいを感じた瞬間があれば教えてください。

A. 会話の難しい子どものことばが出るようになり、一気に言語獲得していく様子を見るのが一番やりがいを感じる瞬間です。子どもの小さな変化や成長に気づけることは、それだけでとても興味深く、楽しいものです。子どもたちが嬉しそうに毎日エミットの扉を叩く姿もやりがいのひとつになっています。

Q. お仕事の中で、特に力を入れていることは何ですか?

A. 子どもたちが安心して笑顔で来所し、笑顔で帰っていただける場所でありたいと心がけています。子どもは一人ひとりニーズが異なります。そのニーズをそれぞれ受け止め、大切にしながら関わることを大事にしています。また、子どもの成長・発達を支えるためには、保護者さんと協同することが大切だと考えています。保護者さんと一緒になって子どもの成長発達を見ていくことで、子供たちの可能性を広げていきたいと思っています。



「協賛企業のご紹介」 書籍を全国へ届けるプロジェクトにご賛同・ご協賛いただいた企業の皆さまをご紹介します。



うまく生きるのではなく、らしく生きるための学びを。manabyはITと対話で障害のある方の就労を支援します。



神戸三宮で2025年6月にオープンした女性医師による乳腺クリニックです。乳腺に関することは何でもお気軽にご相談下さい。



耐火煉瓦のことなら八木萬。販売から施工まで! 工業炉のことならお任せください。緑化事業部ではスナゴケを販売。

※クラウドファンディングでご支援いただいた資金は、書籍の寄贈費や講演会の運営費、広報活動などに大切に活用させていただいております。