

ワンダーフレンズ事業所一覧

※就職特化型B型事業所 WonderKEA(ワンダーケア)

FC加盟募集
しています!

大阪

あべの	TEL:06-6684-8593
だにょん	TEL:06-6484-9435
天王寺	TEL:06-6684-8592
長居	TEL:06-6684-8591
はんば(WK*)	TEL:06-6684-8590
西成	TEL:06-6684-8582
天王寺北	TEL:06-6776-9980
堺筋本町	TEL:06-6227-8017
十三	TEL:06-6643-9033
城東	TEL:06-6962-6086

兵庫

神戸三田	TEL:079-505-2692
神戸三宮	TEL:078-803-8334

奈良

奈良	TEL:0742-93-9854
生駒	TEL:0743-84-7494

2026年8月
生駒OPEN!!

福岡

福岡	TEL:092-600-0981
博多(WK*)	TEL:092-600-0888

ReSowグループ一覧

共同生活援助

COCOde 恵美須	TEL:06-6563-9827
〒556-0003 大阪市浪速区恵美須西3-10-5	

訪問看護ステーション

COCOOna 大阪	TEL:06-6643-9095
〒556-0015 大阪市浪速区敷津西2-12-6 CITY SPIRE難波サウスタワー202	

ケアステーション

COCOto あべの	TEL:06-6563-9837
〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-6-12 ナンバグランドビル602	

大阪・関西エリアを
中心に展開中!

児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援

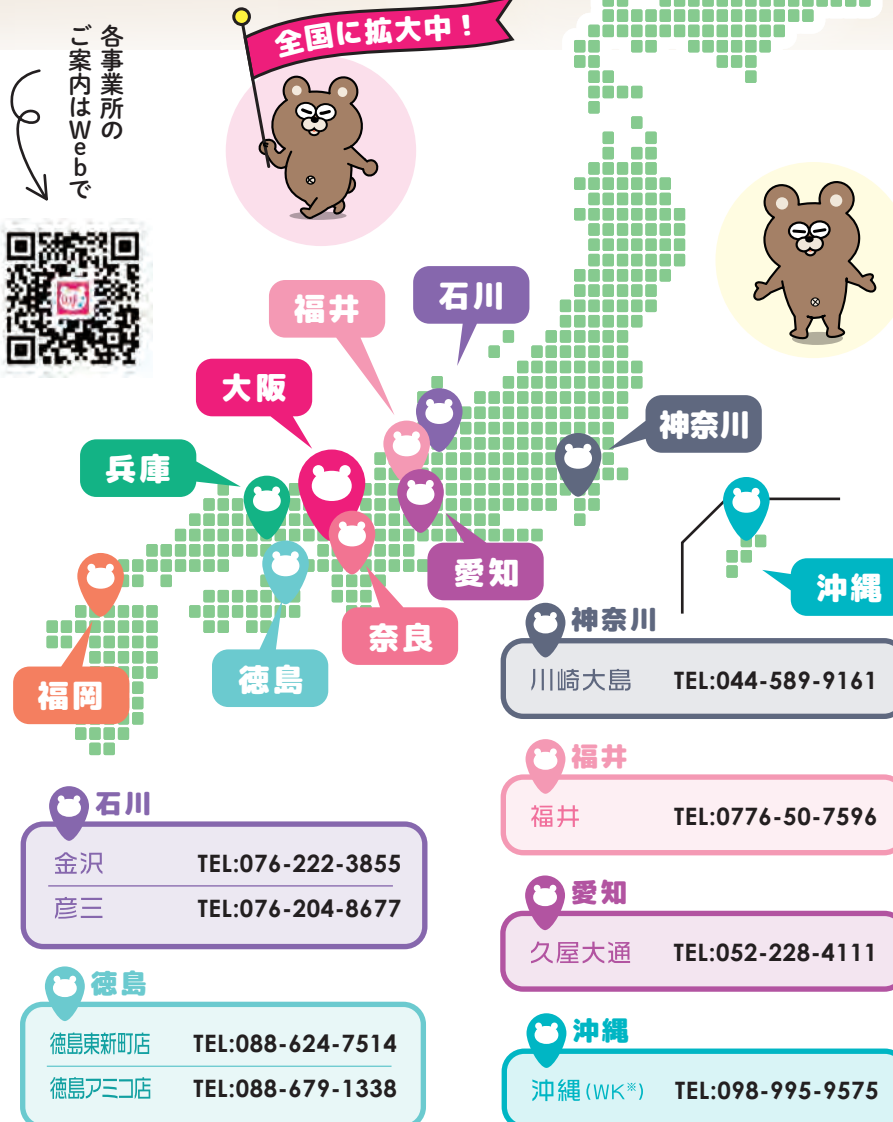
エミット 大手前	TEL:06-6643-9063
〒540-0037 大阪市中央区内平野町2-3-5 MD内平野町ビル5F	
エミット 上本町	TEL:06-6684-8587
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町1-9 アベニューイースト高津101	

相談支援

ワンダーギルド 大阪	TEL:06-6684-8583
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-3-37-603	
ワンダーギルド 沖縄	TEL:098-995-8600
〒901-0302 沖縄県糸満市潮平727-1 ni-feよしだビル3F	

クリーニング事業

アバンドライククリーニング	TEL:072-255-8805
〒591-8002 堺市北区北花田町2-213	



ワンダーステップ通信 2026年9月号 Vol.100
発行・編集／ReSowホールディングス株式会社
〒545-6029 大阪市阿倍野区阿倍野筋 あべのハルカス29F



WONDER STEP Newsletter 100号記念特大号

WONDER STEP

2026 9
VOL. 100

100号記念特大号

ワンダーステップ通信
Newsletter

巻頭特集 1 通信の歴史が年表に!

ワンダー通信100号のあゆみ

巻頭特集 2 みんなの人気者を徹底調査!

くまくま大解剖!

社長に独占インタビュー!

書籍ご紹介『もう無理』

100号お祝いメッセージ集

ワンダーフレンズの軌跡

社会福祉制度の仕組みとサービス

メンタルヘルスコラム 第17回

ここちよい自分を育てるワーク

ワンダーフレンズ インフォメーション

わくわくを発見しよう!

ReSow



ワンダーステップ通信100号記念特大号を
手にとってくださってありがとうございます。

おかげさまで『ワンダーステップ通信』は今号で100号を迎えることができました！

2018年の創刊以来、みなさまの温かい笑顔や励ましに支えられ、

歩みを重ねてこられたことに心より感謝申し上げます。

今号は100号を記念した特別コンテンツをギュッと詰め込んだ特大号です。

これまでの思い出を振り返りながら、ぜひワクワクしながらページをめくってみてくださいね。

WONDERSTEP NEWSLETTER 100号記念特大号 CONTENTS

2026 **9**
VOL. **100**

巻頭特集1 通信の歴史が年表に！

4 ワンダー通信 **100号のあゆみ**

巻頭特集2 みんなの人気者を徹底調査！

6 くまくま **大解剖！**

代表取締役社長熊野×編集部！

8 **社長に独占インタビュー！**

熊野社長の最新著書！

9 書籍ご紹介 **『もう無理』**

目指せ100人！

10 **100号お祝いメッセージ集**

はじまりの場所から、新しい仲間へ。
ひろがり続けるワンダーフレンズの輪

12 **ワンダーフレンズの軌跡**

14 社会福祉制度の仕組みとサービス

16 メンタルヘルスコラム 第17回

17 こちよい自分を育てるワーク

18 ワンダーフレンズインフォメーション

※本紙では、利用者様を「メンバー様」と表記しています。

わくわくを社会に。
感動から人生は変わる。



ワンダー通信100号のあゆみ

ワンダーフレンズをはじめとしたReSowグループの歩みとともに、刊行を重ねてきたワンダー通信。年表形式で表紙のバックナンバーとともに、過去の出来事やニュースをふりかえりまとめてみました！



ワンダーアワード&アキラメナイフォーラム

年に一度、新たな挑戦をされたメンバー様を表彰するワンダーアワード。

「がんばりが、きちんと伝わる場をつくりたい」という想いから始まった取り組みです。今までできなかった経験ができたなどの感想をいただき反響が大きなイベント。

アキラメナイフォーラムでは現在テレビなどで活躍されているゲストをお招きしてお話を伺ったり、熊野社長との対談など、新たな発見のきっかけの場となっています。



ワンダー大運動会

メンバー様が楽しんで参加できる運動会を企画！座ったまま参加できる玉入れや四方から引き合う綱引き、紙飛行機コンテストなどのメイン競技に比べ、握力測定や立ち幅跳びなど、サブ競技に分け、どなたでも楽しめる工夫を凝らしました。

いきいきと取り組むメンバー様の姿はとても素敵でした！



eスポーツ関連

ワンダーフレンズでは、eスポーツにも力を入れています。事業所間での対戦イベントや、メンバー様みんなで盛り上がる交流会などが行われています。

専用ブースを備えた事業所もあり、ぷよぷよ・ウイニングレブ以外のソフトもご用意しています。見学や応援だけでも大歓迎！興味がある方は相談してくださいね！



くまくま大解剖

だいかいぼう

100号記念にふさわしい企画は何だろう？
そう考えた私たちは、ある重大な決断をしました。

「くまくまを解剖しよう。」

もちろん本当に解剖したわけではありません。

……たぶん。

身体の内ミツから性格まで、ワンダーの人気者「くまくま」
を徹底的に調べてみました！

頭脳 >>> おやつ9割、あしたのこと1割

頭のなかは、朝起きてから眠るまでずーっとおやつのもので
いっぱいなんです。ほんのちよっただけ残されたスペースで「あし
たはだれのおやつを分けてもらおうかなあ」と、こっそり作戦
を練っています。

口 >>> うれしいと「あか」が見えるお口

美味しいものを前にすると、お口が少しだけ開いて赤い舌
がのぞきます。人のおやつを狙っているときは、うっかりよ
だれがじゅわりと滲み出てしまうので、作戦がすぐにバレ
てしまいます。

手 >>> おやつを離さない魔法の丸い手

指がないように見える丸いおててですが、お菓子を掴む
ときだけは驚くほどのキープ力を発揮します。握手すると
「ぷにっ」として、触った人をみんな優しい気持ちにさ
せてくれます。

お腹(へそ) >>> おやつのパロメーター

お腹がいっぱいになると、でべそが「ぷにっ」といつもより少
し前に飛び出します。満足しているときにでべそをツンツン
されると、嬉しくなつてつのおやつを分けてくれることもあ
ります。

足 >>> お散歩はゆっくり、おやつへは一瞬

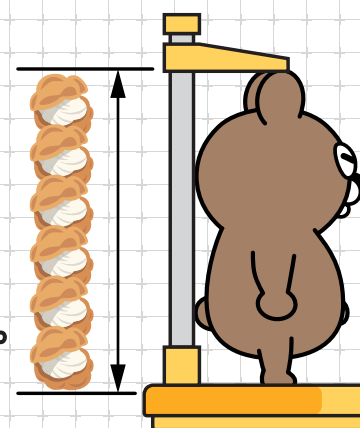
基本的にはのんびりした一定のペースでお散歩するのが日
課です。ただし、美味しそうな匂いを検知したときだけは、
短い足をフル回転させて誰よりも早くすっ飛んでいきます。

耳 >>> おいしい音が聞こえるアンテナ

遠くでおやつが袋が開く「カサッ…」という音がすると、丸
い耳がピクッと動いて、いつの間にか目の前に立ってい
ます。でも、自分の名前を呼ばれたときは、おやつが結
んでいない限り聞こえないふりをします。

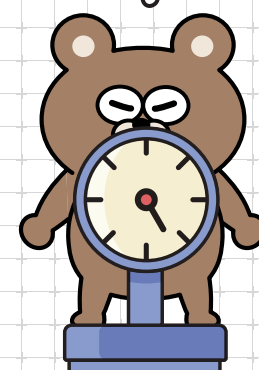
身長と体重

シュークリーム6個



身長 縦に積んだシュークリーム6個分。ちょっとおもしろいようなサ
イズ感です。

ホットケーキ4枚



体重 焼きたてのホットケーキ4枚分。抱っこするとほんのり温
かみを感じる重さですが、おやつを食べすぎた日は5枚
分くらいに増量します。

調査の結果——

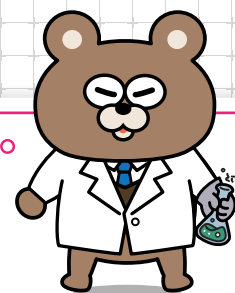
くまくまは、

>>> おやつをこよなく愛し

>>> 食べ物の気配には敏感で

>>> 好きなことには全力な

そんな存在だということが分かりました。
ただし、まだまだ謎は多く、今回の調査でも解明で
きなかった部分がたくさんあります。
そのヒミツが明らかになる日は来るのか……？
今後の研究にご期待ください！



社長にINTERVIEW インタビュー!

【対談】代表取締役社長 熊野 × 編集部



創刊から約8年。ワンダーステップ通信は、皆さまに支えられながら、ついに100号という大きな節目を迎えることができました。今回は100号を記念して、WS通信の発案者である熊野社長にインタビューを実施。創刊のきっかけや当時の想い、これまで大切にしてきたこと、そしてこれから目指す未来について語っていただきました。



メンバー様の自慢の種から広がっていったんですね。創刊当時はどんな通信にしたいと考えていたんですか？

単なる福祉事業所の「活動報告」で終わらせたくなかったんです。社会や企業との繋がりを作れる通信にしたい。だから「この作業で作ったものはあの会社でこう使われている」とか「こんな面白い社長がいる」みたいな情報を初期から意識して入っていました。通信を通して世の中の面白い会社を知り、社会へ踏み出すきっかけにしてほしかったんです。

まずは「WS通信」100号達成、おめでとうございます！8年間毎月続いてきたと思うと本当にすごいですね。そもそも、なぜこの通信を作ろうと思ったのですか？

ありがとうございます！始まりは、最初の「あべの事業所」を開所して2ヶ月目の頃でした。メンバー様全員に事業所の思いや取り組みを共有するのってすごく大変で、「どんな背景でイベントをやっているのか」を知ってもらうために、A4用紙1枚で活動レポートや企業紹介をまとめたのがきっかけです。最初は一人で作っていたんですが、メンバー様がご家族や病院に行っている「この間こー行っただ」って少し誇らしげに見せたり自慢したりしてくれて。そこから「送ってほしい」「読みたい」という声が広がっていったんですよね。

この通信を通して、一番伝えたいメッセージは何ですか？

当社の理念でもある「ワクワクを社会に」です。人は体験や感動から人生が変わると思っています。「写経に行ってみた」「料理を作ってみた」みたいな記事を見て、「自分もやってみようかな」と新しい一歩を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。通信を通して日

手元に残るお守り、素敵ですね。そこから100号まで途切れず続けられた一番の理由は何でしょうか？

最初はA4・1枚だったんで、自分の熱量と工夫で4〜5年は一人で続けられました。でも今の12ページというボリュームまで育ち、途切れず100号まで来られたのは、バトンを受け取って毎月大変な制作作業を頑張り続けてくれたスタッフのおかげです。本当に感謝ですね。

紙質にもこだわっているよ（笑）。一番の理由は「手元に残る安心感」ですね。デジタルだと埋もれちゃうけど、紙なら机や本棚に置いておくだけで目に入る。手元に溜まっていくことで、歩んできた時間が可視化されて「お守り」みたいになると思っています。

だから触れられる「紙」にこだわっています。

常の体験やワクワクを増やしてほしいです。

これからの未来、101号からの「WS通信」はどんな存在になってほしいですか？

今後は事業所の広報という枠を少しずつ外して、生きづらさを抱えた人全般に向けた「フリーペーパー」みたいに進化させたいですね。本屋さんに置いてあって、ふと手に取った時に心が「ほっ」とするような情報誌。目標は全国10万部発行です！

10万部！受け止めました（笑）。最後に、100号を迎えた今、読者の皆様へ伝えたいことはありますか？



次の200号・300号へ向けて、これからは読者の皆さんともっと一緒に作っていく通信にしたいです。「こんなところに行っただ」というお便りや、表紙のイラスト・写真の応募など、どんどんご参加ください。「私の写真が載ったのよ!」と自慢できるような紙面を一緒に作っていきましよう。ご意見もお待ちしています！

熊野社長の最新著書！ もう無理と悩んだときに読む本

うつ・ひきこもり・不登校を経験した1万人から見た人生を壊さない働き方



著者：熊野賢（くまの さとし）
出版社：日本能率協会マネジメントセンター
定価：1,760円（本体1,600円+税10%）

【この本が生まれたきっかけ】

ある神社で見かけた、一枚の絵馬。そこにはこんな言葉が書かれていました。「ずっとすわってられますように しゅうしょくできますように」。「普通に働く」という枠に合わないだけで、自分を責め続けている人がいる。就労支援の現場で1万人以上の「働くことに不安を抱える人」と向き合ってきた熊野社長が、「転職を成功させるためではなく、人生を壊さないための本」として書き下ろした渾身の一冊です。

本書から一足先にご紹介！

自分を守る3つの忍術

秘訣1 引きの術
あなたは「攻め」か「守り」か？

転職には「攻め（成長）」と「守り（安定）」の2つのタイプがあります。疲れた状態で無理に攻めを選ぶと、同じ消耗を繰り返してしまいうことも。忍者の「引きの術」のように、一度守りを固めて力を蓄えることは後退でも逃げでもなく、長く続けるための賢い戦略です。

秘訣2 不戦の術
やりたくないことを先に決める

仕事探しでは「やりたいこと」を探しがちですが、本当に大切なのは「やりたくないこと」。「これが続いたらダメになること」を明確にすること。自分自身と相手を深く知り、消耗する戦いに飛び込まない「不戦の術」こそが、ミスマッチを防ぐ最短ルートです。

秘訣3 相性見極めの術・三方陣の術
向いている仕事より「壊れにくい仕事」を選ぶ

適職とは「才能が最大化される場所」ではなく、「消耗が最小化される場所」です。どれだけ優れた刀も合わない鞘（環境）では錆びてしまいます。「誰と（人）」「いつ（時間）」「どこで（場所）」の3軸から自分に合った環境を整え、壊れにくい働き方を設計していきましょう。

「あなたの職場、その我慢は正常ですか？」チェック

- 朝起き上がるのがつらい日が増えた
- 会社に向かう途中、体が重くなる
- 休日なのに、仕事のことが頭から離れない
- 有給休暇を取ることに、罪悪感がある
- 上司や同僚の顔を常に気にしている
- 相談したいと思っても、言い出せない
- ミスをする、必要以上に自分を責めてしまう
- 残業が当たり前になっていて、断れない
- 体調が悪くても、休みにくい雰囲気がある
- 「このままでいいのかな」と感じることもある

3つ以上に当てはまったなら、
この本はあなたのためにあります

朝起きられなくなるまで耐えたのは、あなたが弱かったからではなく、合わない構造の中にいたから。本書では自分を壊さずに環境を変える29の秘訣と16のワークを収録しています。「このままじゃいけない気がするけど、どうすればいいかわからない」そのくらいの場所にいるあなたに、ちょうど合うように書きました。この本が、あなたが自分を責めそうになったときの小さな支えになることを、心から願っています。

めざ
目指せ
100人!

100号お祝い メッセージ集

祝・『WS通信』創刊100号!「100号を達成した暁には、100人からお祝いの言葉を集めてドーンと掲載しようよ!」そんな編集部員の熱い思い(と思いきや無謀な計画?)から始まったこの企画。各方面に声をかけ、集計に走った編集部。果たして、目標の「100人メッセージ」は達成できたのか!? WS通信を支える仲間たちの温かい想いとリアルが詰まったカウント、いざスタートです!

START!



気になる
結果発表! 今回、集まったお祝いメッセージは……合計 **82** 人でした!!

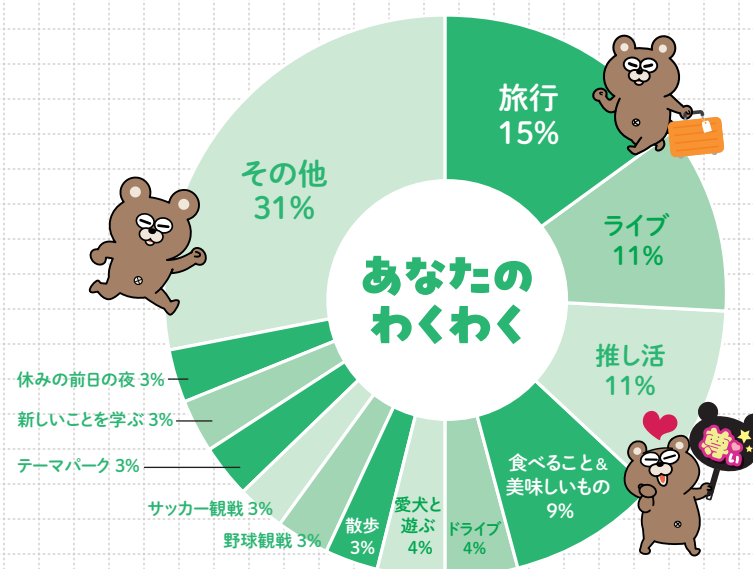
……はい!惜しくも100人には届きませんでした!(涙)「あと18人はどこへ!」と一瞬焦りましたが、そんな中でも、たくさんの方から温かいメッセージを寄せていただきました!100人は達成できませんでしたが、寄せられた言葉には100人以上の熱い思いと感謝がぎゅぎゅ詰まっていた。急なお願いにもかかわらず、温かい言葉を寄せてくださった皆さん、本当にありがとうございました!



みんなの わくわく聞いてみました

ワンダーステップ通信のモットーは『わくわくを発見しよう!』心が動くこと、わくわくは人それぞれ。みんなのわくわくが気になった編集部。アンケート結果のご紹介です。

Q.あなたがわくわくすることはなんですか?



グラフに入らなかった珍回答をご紹介します!

- **ポケット埋蔵金**
去年着ていた冬用コートのポケットから、折り畳んだ10,000円札を発見した時!!!
- **友達と夢を語る**
未来が輝くから!
- **ビーチコーミング**
好みの貝殻や流木を見つけた時、宝物を見つけたような気持ちになるから!

- 他にも
- ・猫カフェ
 - ・コンビニの新商品
 - ・温泉
 - ・越前ズワイガニ
 - ・給料日
 - ・大型書店で本を探す
 - ・韓ドラ
 - ・深夜の映画館で映画を見る などなど...
- たくさんの『わくわく』をいただきました!

洗練された街と下町感が交差する、 始まりの場所「ワンダーフレンズあべの」

あべのハルカスを臨む大阪市阿倍野区にあるワンダーフレンズあべの。すべてのワンダーフレンズの原点であり、歴史を切り拓いてきた最初の事業所です。都会の利便性と落ち着いた雰囲気、同居する街で、通所されるメンバー様たちが毎日ワイワイとにぎやかに、アットホームな笑顔あふれる時間を過ごしています。

記念すべき第1号の事業所としてスタートしたワンダーフレンズあべのには、これまで長年育んできた温かい空気感と、一人ひとりにしっかり寄り添う豊富な支援ノウハウがあります。日々の作業はもちろん、メンバー様同士やスタッフとのコミュニケーションも活発で、事業所内はいつも賑やかで活気にあふれています。長年培われた通いやすさと居心地の良さを兼ね備えたアットホームな環境の中で、誰もが安心して自分のペースで「できた!」を増やし、目標に向かって一歩ずつ歩める場所を目指しています。



都会の真ん中で信頼と実績を重ねる 「ワンダーフレンズたによん」

大阪城にもほど近い、オフィス街の中心に位置するワンダーフレンズたによん。ワンダーフレンズのブランド初期から多くの方の「働きたい」を支え続けてきた、ノウハウと信頼の詰まった事業所です。ビジネスの風が吹く街並みのなか、一歩足を踏み入れば、そこには一人ひとりの挑戦を温かく包み込む空間が広がっています。

長年の支援で培った豊富なノウハウがあるからこそ、初めて通所される方から「ステップアップを目指したい」という方まで、個々の目標に応じたフレキシブルなサポートが可能です。落ち着いた環境のなかで自分の作業に集中しつつ、スタッフや仲間と打ち解け合えるアットホームなバランスの良さも魅力のひとつ。「働く力」と「安心感」の両方をしっかり手に入れられる場所として、今も多くの笑顔と実績を生み出し続けています。



はじまりの場所から、新しい仲間へ。ひろがり続けるワンダーフレンズの輪

ワンダーフレンズの軌跡

自分のペースを大切にできる、新しい 安心のカタチ「ワンダーフレンズ川崎大島」

活気あふれる川崎エリアの落ち着いた街並みに、2026年2月に誕生した「ワンダーフレンズ川崎大島」。関東へとも広がるワンダーフレンズの想いを乗せた、新しくピカピカの事業所です。誰もが無理なく、自分らしく過ごせる工夫を詰め込んだ空間で、新たなスタートを切る仲間を迎えています。



ワンダーフレンズ川崎大島の大きな魅力は、一人ひとりの作業時間を快適にする「個別ブース」を完備していること。周囲の視線を気にせず、自分の作業に安心して没頭できる環境が整っています。清掃作業や軽作業など、自分の適性や目標に合わせて取り組める仕事も充実。オープンしたばかりだからこそ、スタッフと一緒に新しい空気感をつくっていけるワクワク感にあふれています。一歩踏み出したい方の「やってみよう」に、優しく寄り添う場所です。



地域の笑顔と「ありがとう」をつなぐ、 新しい居場所「ワンダーフレンズ生駒」

生駒山をはじめ豊かな自然と住みやすさが魅力の街に、2026年8月「ワンダーフレンズ生駒」が誕生しました。生駒駅からすぐの便利な立地にオープンした、温かみあふれる最新の事業所です。「地域を盛り上げ、困っている方の力になりたい」という熱い想いととも、誰もが安心して自分らしく過ごせる場所づくりをスタートしています。



ワンダーフレンズ生駒が大切にしているのは、地域とのつながりと、日々のコミュニケーションの中で生まれる「ありがとう」の気持ちです。メンバー様一人ひとりの「やってみよう」に寄り添い、作業やステップアップを通じて達成感や困りごとの解消をしっかりサポート。地域の皆様に親しまれ、お互いに感謝を伝え合えるような温かい事業所を目指しています。「これから新しくスタートしたい」「自分に合う居場所を探している」という方に寄り添う、地域の新しいサポーターです。



～「自分らしさ」を支えるサポートを見つけるためのガイドブック～

「病気になったとき」「介護が必要になったとき」「障害とともに生活するとき」。私たちの生活を支える制度は心強い味方ですが、仕組みが複雑で「どこに相談すればいいの?」と迷ってしまうこともありますよね。今回は、医療・介護・障害福祉の3つの柱を分かりやすく整理しました。医師や相談員さんとの話し合いの際にも、ぜひこのページを広げてみてください。

知
お
き
た
い

“社会福祉制度” の仕組みとサービス

1 3つの制度の全体像



医療保険
(全世代対象)

病気やケガの治療、リハビリが目的。



介護保険
(主に65歳以上)

加齢に伴う支援が必要な方の生活を支える仕組み。



障害福祉サービス
(障害のある方)

自分らしい自立した生活や、社会参加を実現するための仕組み。

\\ 障害福祉サービスを詳しく! \\

日々の生活を支える

- ★**居宅介護(ホームヘルプ)**：自宅での入浴・排せつ・食事の介助や、掃除・調理などの家事をお手伝いします。
- ★**短期入所(ショートステイ)**：ご家族の休息や急用時など、短期間、夜間も含めて施設で過ごせます。
- 同行援護・行動援護：外出時の移動サポートや情報提供を行い、社会との繋がりを広げます。
- 生活介護：日中、施設で介護を受けながら、創作活動などを通じて楽しく過ごします。

自立と就労を目指す

- ★**就労継続支援B型**：自分のペースで働く機会を提供。生産活動を通じて、スキルアップと社会参加を目指します。
- ★**共同生活援助(グループホーム)**：地域の中にある住まいで、スタッフの支援を受けながら自立した暮らしを営みます。
- 就労移行支援：一般企業への就職をサポートします。
- 自立訓練：日常生活に必要なリハビリやトレーニングを一定期間行います。

子どものためのサービス

- ★**児童発達支援**：未就学のお子さまを対象に、基本動作の指導や集団生活への適応を促します。
- ★**放課後等デイサービス**：学齢期のお子さまが、放課後や休日に生活能力向上のための訓練や体験を行います。

サービスの窓口・調整役

- ★**計画相談支援**：ご本人の「こうなりたい」を形にするため、サービス利用計画を作成。定期的に状況を確認し、最適形へ調整します。

★印はReSowグループが提供しているサービス

ReSowの輪

子どもから大人まで。ライフステージを繋ぐ「ReSow(リソウ)の輪」

ReSowグループは、点ではなく「線」であなたを支えます。

相談支援事業所 ワンダーギルド

「何から始めればいい?」への答えがここにあります。最初の一步を一緒に踏み出しましょう。

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

遊びや学びを通じて、社会性や「できた!」という自信を育みます。踏み出しましょう。

1 相談の入り口



2 子どもの育ちを応援



3 大人の仕事や暮らしを彩る



就労継続支援B型事業所 ワンダーフレンズ・ ワンダーケア

働く喜びを。

**居宅介護
COCOto あべの**
安心できる在宅生活を。

**グループホーム
COCOde 恵美須**
自立した地域生活を。

**訪問看護ナースステーション
COCOna 大阪**
専門スタッフがご自宅に伺い、精神科訪問看護を通じて心と体の健康を支えます。



よくある質問 Q&A

Q. 医療保険と介護保険は併用できる?

A. 原則は介護保険が優先ですが、医療保険が適用されるケースもあります。迷ったら専門職へ相談を!

Q. 65歳になったら障害福祉サービスはどうなる?

A. 介護保険に同様のサービスがある場合は介護保険が優先されます。ただし、就労支援や同行援護など、障害福祉独自のサービスは継続して利用可能な場合があります。

Q. 訪問看護はどの制度を使うの?

A. 医療保険もしくは介護保険で提供されるサービスです。年齢や疾患、要介護認定の有無によって決まります。

最後に

ReSowグループは、子どもの支援から生活支援・就労支援まで、あなたの歩みに寄り添う体制を整えています。「どこに聞けばいいかわからない」その悩み、ぜひ私たちに聞かせてください。一緒にあなたにぴったりのステップを見つけましょう。

メンタルヘルス コラム 第17回

① こころがほっとゆるむ手書きの時間

手を使って 書いてみよう

スマホやパソコンで、いつでも簡単に文字が打てる便利な時代になりました。便利な一方で、私たちの心や頭はたくさんの情報に追われ、少し疲れ気味かもしれません。そんな今だからこそ、おすすめしたいのが「手で書くこと」です。紙にペンを走らせるだけのシンプルな時間が、疲れた心を緩めておだやかな気持ちを取り戻すきっかけをくれます。手書きが持つ、心への優しい効果をご紹介します。

手を使って書くことで、頭の中の「モヤモヤ」を外に吐き出します

日々の生活の中で、不安やイライラ、言葉にできない焦りが頭の中でぐるぐるしてしまうことはありませんか。そんなときは、思ったことをそのままノートに書いてみてください。誰かに見せるものではないので、きれいに書く必要はまったくありません。心の中にあるものを書き出すだけで、不思議と心がすっきりしていきます。

自由に書くことで、「わくわく」が広がる

手書きの良さは、パソコンのように決まった枠やルールがないことです。ノートの上のどこに、どれくらいの大きさで文字を書いても自由です。言葉を矢印で繋いでみたり、余白にちょっとしたイラストや丸を描き加えたりすることも思いのまま。「なんだか楽しそうだな」「こうしてみようかな」という頭の中の自由なイメージを、そのままノートの上で形にできるので、心がワクワクするような新しいアイデアや、素敵な気づきが生まれやすくなります。

手を動かすことで、気持ちが落ち着いてくる

自分の手を使ってゆっくりとペンを動かしていると、高ぶっていた気持ちがだんだんと落ち着き、呼吸が深く整っていくのを感じられるはずです。忙しい毎日のスピードから一步降りて、自分のペースを取り戻す大切な時間になります。また、ノートに書いた文字をあとから見つめることで、「自分は今、こんなことで悩んでいたんだ」「本当はこうだったのだな」と、自分の気持ちを優しく客観的に見つめ直すこともできます。がんばっている自分の心に気がつき、いたわってあげるための一歩になります。

- 1日の終わりに、お気に入りのペンを持ってノートを開く時間を作ってみませんか。上手に書こうとしなくて大丈夫。日記でも、今の気分のメモでも、好きな言葉でも構いません。つい見がちなスマホの画面から目を離し、静かに自分と向き合うそのひとときが、毎日をがんばるあなたの心を優しく包み込み、ほっと一息つける時間になってくれるはずです。



「こちよい、自分」を育てるワーク

とくべつへん
特別編

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」を育てることが出来るよ。ワンダーステップ通信では毎号ワークをご紹介します！できそうなところから、気軽に書いてみてね！

9月号の
ワーク

きょう はじ いちぎょうにつき 今日から始める「ありがとう一行日記」

このワークの目的

きょう 今日1日を振り返って、心がちょっぴり温かくなった「ありがとう」を、このページに一行だけ書いてみませんか？「美味しいお茶が飲めた」「近所の人が挨拶してくれた」など、どんなに小さなことでも構いません。きれいに書こうとしなくて大丈夫。難しければ、嬉しかった気分をイラストにしたり、はなマルを描くだけでも立派な日記です。自分の手でゆっくりと、ありがとうの気持ちをここに残してみてくださいね。

☑ そんなに良いことなんて無かったよ！という日は、そんな日でもこうして頑張っている自分にありがとうを書いてみてね。

/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

さいご
最後に

「ありがとう一行日記」は、毎日続けなくても大丈夫です。書きたい日やおだやかな気持ちになりたい時にだけ、ペンを持ってみてください。手書きで残したたくさんの「ありがとう」が、読み返したときにきっとあなたを元気にしてくれますよ。この日記があなたの心を癒す時間につながりますように。

ひとりで悩んでいませんか?

在宅も OK!

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



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



イベント情報

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 10月 BCP (感染症) 研修 | 2027年 1月 事故・ヒヤリハット研修 |
| 11月 ワンダーアワード&フォーラム | 2月 触法者研修 |
| 12月 感染症 (予防) 研修 | 3月 ゲートキーパー研修 |

※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。

イベント情報を LINE でお届け

見学会や季節のイベント案内をいつでも手軽にチェック!

くまの杜 登録はコチラから



Check!

安心して読める1冊を、
あなたの居場所へ



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。

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。

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



「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。

manaby

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。

※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。



TAKAYO 乳腺クリニック
TAKAYO breast clinic

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。



株式会社八木萬
YAGIMAN Co., Ltd.

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。

ワンダーフレンズ公式オンラインショップ

手作りの温もりをお届け!!

ギフトや自分へのご褒美に!!

わんだーしょっぷ

ひとつひとつ心をこめて作っています

全国各地のワンダーフレンズで、メンバー様が一つひとつ丁寧に手作りのハンドメイド作品やオリジナル商品を販売中! ほっこり温かい雑貨や、こだわりの逸品など、ここでしか出逢えない素敵な作品を取り揃えています。ぜひ一度、ショップを覗いてみてくださいね!

新作アイテムも続々登場中!!

スマホでかんたんアクセス! QRコードを読み取ってね



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想いに気づき、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 ホールディングス

公式 SNS はじめました!!

YouTube @bhollowonder4846



@wonderf_jo



Instagram @resow_holdings

