

ワンダーステップ事業所一覧

※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
たによん	TEL:06-6484-9435
天王寺	TEL:06-6684-8592
長居	TEL:06-6684-8591
なんば(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
豊中庄内	TEL:06-6152-8640

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

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	

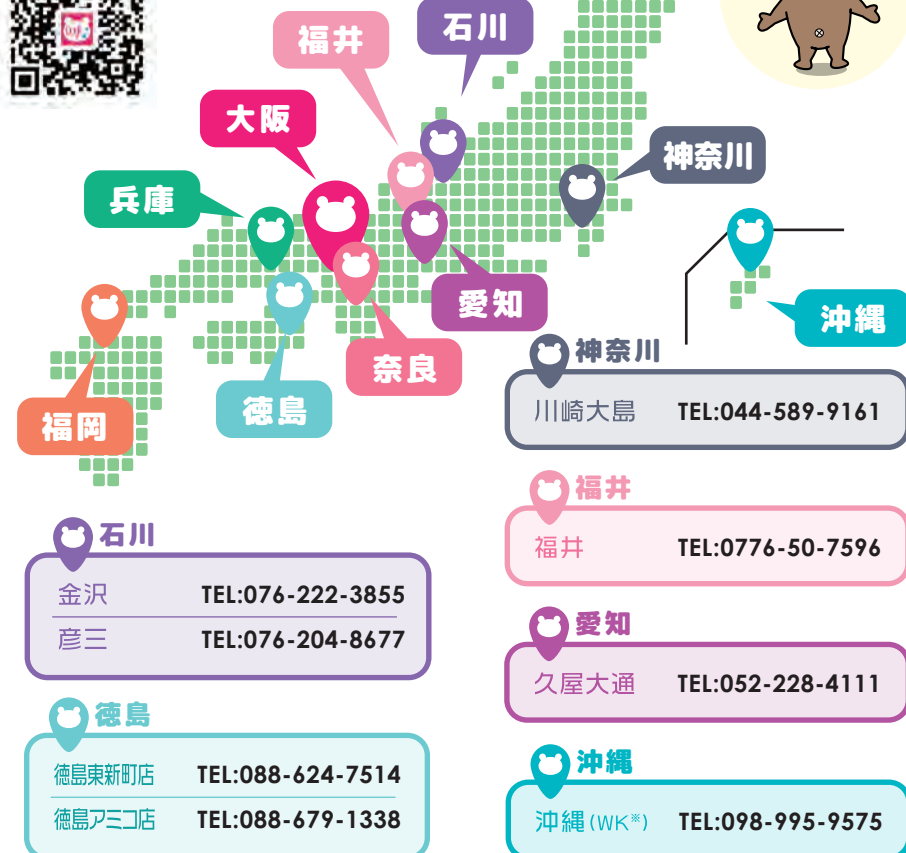
ケアステーション

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

各事業所の
ご案内はWebで



全国に拡大中!



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10月号 Vol.101
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



わくわくを^{はっけん}発見しよう!



ワンダーステップ

WONDER STEP NEWSLETTER 通信

「いってみたい、やってみたい」1歩を踏み出すためのきっかけづくりをめざす情報マガジン

みんな、応援ありがとう!



ワーク

自分に合う”覚え方”発見ワーク

特集

ゆるこもり流!心をラクにする「自分軸」レッスン

イラスト/奈良事業所 N.F.さん



ゆるこもり流！

Work.1 「書けなかった日」をほめる！白紙のマルつけワーク

がんばりすぎる毎日に、
小さな“息ぬき”と
“自分ルール”を

朝起きるのが重い、人間関係に少し疲れた、
外のペースに合わせるのがしんどい……。
そんな「ゆるこもり」な気分のときは、無理に
前を向いたり、世間のスピードに追いつこうと
しなくても大丈夫。
大切なのは、上手なスケジュール管理ではなく、
自分の「本音」や「ここちよさ」を素直にすく
い上げてあげることです。

今回はワンダーフレンズ代表の熊野 賢（くまく
ま社長）の著書『もう無理と悩んだときに読む
本』『ゆるこもりさんのための手帳術』から、
「えっ、そんなことでいいの？」
と思えるような、目からウロコ
の珍しいワークを3つ集めました。
お気に入りのペンを用意して、
気楽にためしてみてくださいね。



ここが
珍しい！

やってみよう！

- 1 日記や手帳が真っ白だった日に、大きな花マル「」をひとつ書く。
- 2 その横に、「今日もおつかれさま!」「ゆっくり休めたね」と一言だけ添える。

今日のスペース

（例：何もできなかったけど、無事に1日終えただけで花マル!）

日記が書けなかった日、自分にかけたい「労いの言葉」をひとつ書いてみよう！

Work.2 「不戦勝ルール」をつくる！やりたくないことリスト

ここが
珍しい！

目標ややりたいことを書くのではなく、「戦わな
い（やらない）こと」を決めてストレスに戦わ
ずして勝つワークです。
心が参ってしまうのは、「やりたくないこと」を

無理に続けてエネルギーが削られるからです。
自分に合う環境を作る第一歩は、「嫌なこと」か
ら逃げる境界線を引くことです。

やってみよう！

「これだけは絶対にやりたくない」「これをやると心が削られる」
という条件を書き出してみましょう。

私の「不戦勝」リスト

（例：満員電車に乗る／ビリビリした場所に居続ける／オチのない話を笑顔で聞き続ける）

避けたいこと①

避けたいこと②



Work.3 「エネルギー残量」のメーターチェック



ここが
珍しい！

自分の体調やメンタルを言語化するのが苦手な
人でも、「スマホのバッテリー残量」のようにパー
センテージで可視化する感覚派ワークです。

「大丈夫?」と聞かれると、つい「大丈夫です」
と答えてしまう人におすすめ。今の自分の感覚
を数値にしてみます。

やってみよう！



いまのあなたの「心のエネルギー残量」は何%ですか?直感で選んでみましょう。

- [] 80~100% (元気! 攻めの行動ができる)
- [] 50~70% (ふつう。無理しなければ動ける)
- [] 20~40% (省エネモード。守りの休息が必要)
- [] 0~10% (要充電! 今すぐ横になって休むレベル)

残量に応じた「自分への配慮」

（例：今日の夕飯は惣菜にする／返信は明日にする／お風呂はシャワーで済ます）

残量が少なかったとき、自分に許してあげたい「省エネ行動」は?

Books さらに詳しく知りたい方へ



今回のワークは、ワンダーフレンズ代表の熊野
賢（くまくま社長）の著書で紹介されているセル
フケアメソッドから抜粋・アレンジしたものです。
誌面に入り切らなかった実践的なワークや思考法
が、本にはまだまだたくさん載っています!
気になった方はぜひチェックしてみてください。



『ゆるこもりさん
のための手帳術』
(ばる出版)



『もう無理と悩んだ
ときに読む本』
(JMAM)



最後に



自分のペースを守ることは、決して逃げでもワガママでもありません。
世間の「こうあるべき」に自分を合わせるのではなく、自分にあった「ちょ
うどいいペース」をみつけること。それが、あなたがあなたらしく、長く
歩んでいくためのいちばんの近道です。
うまく書けない日があっても、途中でやめてしまっても大丈夫。気が向
いたときにこのページを開いて、あなたの「ここちよさ」を少しずつ育
てていってくださいね。

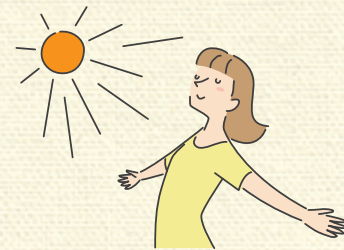


秋のモヤモヤは「お日様不足」かも？ セロトニンと過ごす 秋のセルフケア

秋が深まると、「なんとなく気分が落ち込む」「朝すっきり起きられない」と感じるが増えるかもしれません。実はこれ、気持ちの持ちようではなく、気候の変化による身体

気分の変化と「日照時間」の深い関係

10月以降、急激に短くなるのが「日照時間（太陽の光を浴びる時間）」です。私たちの脳内では、日光を浴びることで「セロトニン」という神経伝達物質が作られます。セロトニンは精神を安定させ、安心感をもたらす役割を持つため、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。秋になり日光を受ける量が減ると、このセロトニンの分泌量が減少し、不安を感じやすくなったり、やる気が出にくくなったりします。



夜の「メラトニン」を作るのは、朝の光

セロトニンにはもう一つ大切な役割があります。それは、夜になると睡眠を促すホルモン「メラトニン」に変化することです。つまり、「朝に光を浴びてセロトニンを作る」ことが、そのまま「夜にしっかり眠るための準備」になります。

今夜からできる「秋の快眠セルフケア」

1 朝起きたら、まずカーテンを開ける

朝の光を15分ほど浴びることで、セロトニンの合成が始まります。ベランダに出て深呼吸をするのも効果的です。



2 寝る30分前はスマホを休ませる

画面から出るブルーライトは、脳に「まだ昼間だ」と誤解させ、メラトニンの分泌を妨げてしまいます。夜は目を休め、耳からの音楽や読書に切り替えてみましょう。



3 「ぬるめのお湯」で体温を整える

就寝の1～2時間前に38～40度ほどのぬるめのお湯に浸かると、副交感神経（リラックスモード）が優位になります。一度上がった深部体温が下がるタイミングで、自然な眠気が訪れます。



秋の不調は、身体が季節の変化に適応しようと頑張っているサインです。無理に気分を上げようとせず、「今日は温かい飲み物を飲んで、早く休もう」と、ご自分を優しく労わる時間にしてみてくださいね。



秋の夜の3選 温もりドリンク

少しずつ夜が長くなり、肌寒さを感じる10月。一日の終わりに温かい飲み物を口にして、ホッと時間を作りますか？手軽に作れて、夜のリラックスタイムにぴったりのドリンクをご紹介します。



ホットはちみつミルク



ほのかな甘みで
リラックス

温めた牛乳にはちみつをひとさじ。牛乳に含まれるたんぱく質には、心を落ち着かせるホルモン（セロトニン）の材料となる成分が含まれています。お気に入りのマグカップで、ゆっくり味わってみてください。



ゆず茶・ジャム湯



爽やかな香りで
気分転換

ゆず茶やゆずジャムなどの柑橘系のジャムをお湯で割るだけの簡単な一杯です。柑橘類の爽やかな香りは、緊張した気持ちを和らげ、深呼吸を促してくれます。



ノンカフェインのハーブティー



お腹の中から
温まります

カモミールやルイボスティーなど、カフェインを含まないお茶は夜の強い味方です。特にカモミールは優しい香りで、心身の力をほぐしてくれます。





「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！できそうなところから、気楽に書いてみてね！

10月号のワーク

自分に合う“覚え方”発見ワーク

このワークの目的

新しいことを覚えるとき、「なかなか覚えられない…」「一度聞いただけでは難しい…」そんな経験はありませんか？実は、ものの覚え方は人それぞれ。聞く、見る、書く、やってみるなど、自分に合った方法があります。今回は、「自分はどのように覚えやすい？」を考えながら、自分に合った覚え方を探してみましょう。



- ☒ 自分に合った覚え方を知る 「こうすると覚えやすい！」が見つかるかもきっかけになる
- ☒ 覚えにくい原因に気づける 「自分が苦手だから」だけではないかもしれません
- ☒ 自分なりの工夫を考えられる 仕事や生活でも使える方法が見つかるかも



覚えるのが早い・遅いだけが大切ではありません。自分に合った方法を見つけることが大切です。

ワーク:その1

あなたは、どうすると覚えやすい？

次の中から、「自分はこれが覚えやすそう！」と思うものをいくつか選んでみよう。

- * 説明を聞く
- * 実際にやってみる
- * その他 ()
- * 写真や図を見る
- * 何度も繰り返す
- * メモを書く
- * 誰かに説明してみる



イラスト／彦三事業所 N.K.さん

その中でも、
「これが一番覚えやすそう！」と思うものは？
()
なぜそう思いますか？
()

ワーク:その2

「覚えにくい…」の原因を探してみよう

こんな場面を想像してみよう。
新しい作業を覚えてもらいました。でも、なかなか覚えられません。どうしてだろう？



自分に当てはまりそうなものに○をつけてみよう。

- * 一度にたくさん説明された
- * 分からないところを聞けなかった
- * メモを取る時間がなかった
- * 疲れていて頭に入りにくかった
- * 実際にやってみる時間が少なかった
- * その他 ()
- * 周りが気になって集中できなかった

その中で、
「自分はこれが原因になりやすいかも」と思うものは？
()



イラスト／たによん事業所 M.S.さん

ワーク:その3

自分の「覚える作戦」を考えてみよう

では、新しい仕事や作業を覚えるとき、自分ならどんな工夫をしたい？

たとえば…

- * メモを準備しておく
- * 手順を見えるところに置く
- * 分からないところは質問する
- * もう一度確認する
- * 実際に一度やってみる



イラスト／堺筋本町事業所 A.T.さん

① 教えてもらう前に
()

② 教えてもらっているときに
()

③ 教えてもらったあとに
()



イラスト／福井事業所 H.Y.さん

さいご
最後に

新しいことを覚えるのに、時間がかかることは悪いことではありません。「覚えられない」と思ったときは、「もっと頑張らなきゃ」ではなく、「どうしたら覚えやすくなるかな？」と考えてみましょう。自分に合った方法を知っていることも、自分らしく働くための大切な力です。あなたに合った「覚え方」を、少しずつ見つけていってくださいね！

新幹線を眺めながら、ふとひと息。 ワンダーフレンズ福井



作業風景

北陸新幹線がすぐそばを走る、ワンダーフレンズ福井。作業の合間にふと窓の外を見ると、新幹線が街を駆け抜けていきます。

「あの新幹線には、どんな人が乗っているんだろう？」そんなことを想像する時間が生まれるのも、ここならではの。

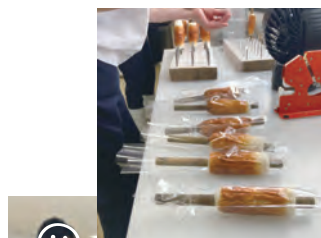
福井の街は、新幹線の開業をきっかけに大きく変わり続けていますが、新しい街並みが生まれる一方で、昔ながらの風景や歴史も残っています。

そんな変化の中にあるワンダーフレンズ福井が大切にしているのは、一人ひとりのペース。メンバー様とスタッフがフラットな関係で、それぞれの課題や目標に向き合っています。

慌ただしい毎日の中でも、ふと立ち止まって、ひと息つく。そんな「ちょっとした余白」がある場所です。自分らしいペースで、一歩ずつ。

福井の街にも「ちょっとひと息」

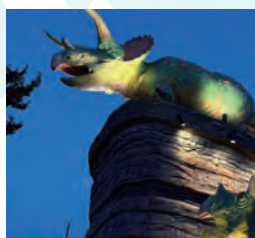
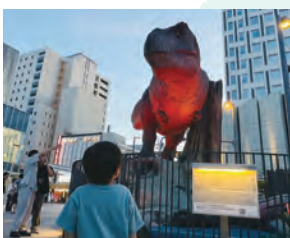
新幹線だけじゃない、福井の街の魅力。JR福井駅から少し歩けば、福井城址や中央公園、足羽川など、歴史や自然を感じられる場所があります。そして福井といえば、やっぱり恐竜！駅周辺には恐竜のモニュメントもたくさん。新幹線が走り、街が変わり、歴史が息づき、恐竜が迎えてくれる。そんな福井の街の空気も、ワンダーフレンズ福井の「余白」とどこかつながっているのかもしれない。



きりたんぼ制作



イベントでオリジナルパフェを作りました！



ふたつの街、ふたつのワンダー。

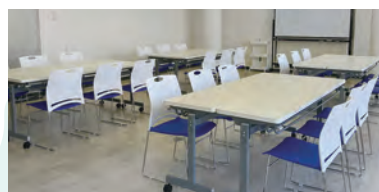
全国ワンダーマツプ

つくる。売る。自信になる。 ワンダーフレンズ豊中庄内

2026年10月1日 OPEN!



阪急宝塚本線「庄内駅」東出口より徒歩約1分！三和ビル5Fです。



開所当初は、老舗の製粉会社が販売するギフトBOXの組み立てや、ラベル貼り、チラシなどの準備、梱包・出荷準備などの仕事からスタート。さらに将来的には、商品づくりだけでなく、ポップアップストアや物産展など、本物の売り場にも関わっていく予定です。

商品をつくる。届ける。売る。

そして、お客さまの反応を知る。

自分が関わった商品が誰かに選ばれる経験が、「できた!」という実感になり、「自分にもできる」という自信につながっていきます。

一人ひとりに合った役割を見つけながら、その先の働き方も一緒に考えていく。

「やってみたい」を、一歩ずつ仕事につなげていく場所です。



大阪府豊中市に新しくオープンする、就労継続支援B型事業所です。

ワンダーフレンズ豊中庄内が大切にしているのは、ただ作業をするだけではありません。

自分が関わった仕事が、その先につながっていく。そんな実感を持てる仕事をしています。



「つくる」から「売る」までを体験できる、働く自信を育む仕事内容!



- ① つくる
商品やギフトBOXなど、さまざまなものづくりに関わる。
- ② 届ける
梱包や出荷など、自分たちが関わった商品をお客さまへ。
- ③ 売る
将来的にはポップアップストアや物産展など、本物の売り場にも挑戦。
- ④ 自信になる
「できた!」の積み重ねが、次の「やってみたいへ」。

あなたのタイプは?

福井と豊中庄内、どちらも「自分らしく過ごす・働く」を大切にしています。でも、あなたが心地よいと感じるのはどちら? 直感で「こっちかな?」と思う方を選んでみてください!

設問1
A ↓ 自分のペースで、じっくり取り組む
B ↓ 新しいことに、どんどん挑戦してみたい

設問2
A ↓ 落ち着いた環境で、ゆっくり過ごしたい
B ↓ いろいろなことを経験してみたい

設問3
A ↓ 作業の合間に、ひと息つく時間も大切にしたい
B ↓ 「やってみたい!」と思ったことに挑戦したい

設問4
A ↓ 無理せず、少しずつ前に進みたい
B ↓ できることを少しずつ増やしていきたい

設問5
A ↓ 景色を眺めたり、ぼーっとする時間が好き
B ↓ 自分が関わったものを、誰かに届けてみたい

設問6
A ↓ 安心できる場所で、自分らしく過ごしたい
B ↓ 「自分にもできる!」を増やしていきたい

診断結果!

Aが多かったあなたは...

『福井タイプ!』

自分のペースを大切にしたいあなた。そんなあなたは、ワンダーフレンズ福井の記事をもう一度チェック!
▼「新幹線を眺めながら、ふとひと息。」へGO!

Bが多かったあなたは...

『豊中庄内タイプ!』

新しいことに挑戦してみたいあなた。そんなあなたは、ワンダーフレンズ豊中庄内の記事をチェック!
▼「つくる。売る。自信になる。」へGO!

AとBが同じくらいだったあなたは...

『どちらもワンダータイプ!』
自分のペースを大切にすることも、新しいことに挑戦することも、どちらも大切。

ぜひ全国のワンダーフレンズ事業所をのぞいてみてください!



ひとりて悩んでいませんか?

さいばく
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

wonderfrenz

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)

詳しくはこちら
https://wonderf.jp/
06-6648-1239 (代表)

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
登録はコチラから
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

イベント情報

2027年
10月 BCP(感染症)研修
11月 ワンダーアワード&フォーラム
12月 感染症(予防)研修
1月 事故・ヒヤリハット研修
2月 触法者研修
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

イベント情報をLINEでGET!
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!

スマホで読み取りお友達登録!



Check!
安心してできる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
ReSowホールディングス株式会社
経営推進室



「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。



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。



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。

※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。

手作りの
温もりをお届け!!

ワンダーフレンズ公式オンラインショップ

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した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



もらえる!
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▲

プレゼント!
『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 ReSowホールディングス株式会社



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



X
@wonderf_jp



Instagram
@resow_holdings

