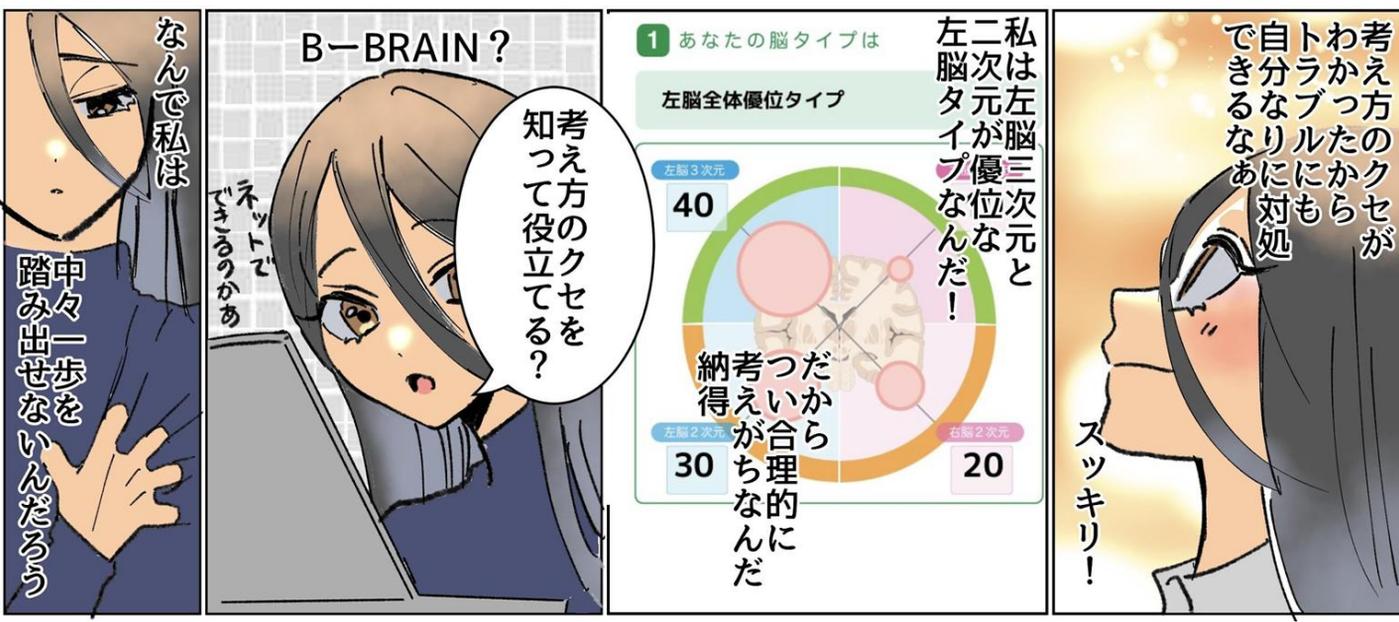




キャリアデザイン研究所は、生きづらさを抱えた若者を対象として、就労支援・居場所づくりを軸に活動しています。「コミュニケーションって難しい」「なかなか就労に結びつかない」という皆さん、はじめの第一歩に来てみませんか？

はじめの第一歩のとりくみ



はじめの第一歩事業が提供している「B-BRAIN」は自分の考え方のクセを知り、自己理解のヒントにするツールです。また、好き・嫌い・得意・苦手を纏めた「自分トリセツ」を完成させて、これからの生活、進路決定に活かしていきましょう。興味のある方はお問い合わせください！！

これまでのイベント報告

1 【ふらっと4Uワールドを模様替え】

夏に先駆けてワールドをガラッと模様替えしました！いつも利用してくださる方々にもご協力いただいた結果、とっても夏らしく遊び心いっぱいのワールドになりました！なんと砂浜と夏祭り会場が登場！



2 【やさしいeスポーツデー開催中～！】

みんなで集まりeスポーツのゲームをしました！事務所だけでなくあ・え～るテラスでも開催！ひとりでも楽しいゲーム。でもみんなでやればもっと楽しく♪コミュニケーションを取りながら、わいわい、がやがや、時には真剣に…！手に汗握る戦いがそこにある！



3 【趣味は脳のセルフケア】

趣味や興味が脳に与える良い影響を参加者全員で確認しました。みなさんそれぞれの趣味の共有を通じて自己肯定感を高め、社会参加への意欲を引き出すことを目的に開催しました。ゲームや音楽、ギリシャの歴史調べなど、毛色の異なる多様な趣味について和気あいあいと語り合いました！





イベント情報

ふらっと4Uカフェ
毎月土曜日1回
13:00~15:30

ラコルタ柏
毎月第1、3木曜日
13:00~15:30

金曜イベント
毎週
14:00~15:00

7月5日
「ミニ健康講座」
体調を整え、心も元気であるために、生活の工夫と「座ってヨガ」をしましょう。

7月3日
七夕飾りeスポーツ
七夕の日、空を見上げ願いをこめてみんなで楽しむeスポーツ祭り！

7月18日
雨宿り川柳2025夏
引きこもり当事者が詠む心の声。共感と気づきがうまれ、こころあたたまる川柳会。

8月2日
「かわいい小物作り」
何を作るかお楽しみに！

8月7日
楽しくボードゲーム
家から一歩、安心空間でゆったりボードゲーム会。

8月22日
夏の思い出の一枚
今年の夏はどんな思い出がありましたか。それぞれの思い出の写真をみなさんと共有しましょう。

9月6日
「好きな映画を語る会」
好きな映画について話しましょうか？聞くだけでもOK！

9月18日
パーティーゲーム
みんなでワイワイ楽しめる！初心者歓迎のパーティーゲーム大会。

9月19日
ボードゲーム
人がちよっと苦手でも大丈夫！話さなくてもOK！一緒に楽しみましょう。

地域情報

★生活改善の秘密兵器！

「よかったねシート」とは！？

生活が昼夜逆転していたり・・・（筆者もそうです泣）
ちゃんと食事が出来ていなかったり、運動を全然していなかったり・・・
そんな生活が乱れ気味なキミに朗報だ！
はじめの第一歩では「よかったねシート」を記入しているよ！
だんだんに生活が整い、お仕事に繋がる人も増えてきている！
ついでに気持ちもポジティブになってしまおうぞ！
継続して記入していくと効果を実感している人も多いゾ😊
「さあ、キミもレッツトライ！！」

↓これが「よかったねシート」です

チェック項目	気分	睡眠			食事	運動	ポジティブ	元気の魔法			
	今の気分	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間	食事(朝昼晩)	運動した	よかったこと、楽しかったこと うれしかったこと できたこと ありがたかったこと	元気になるための工夫のリスト			
日にち	曜日										
(例)	10 (金)	6	23	7	1時間以上 朝食	あり	10 (金) ~1 (土) ラーメンが美味しかった、服装を褒められた、テレビが面白かった	音楽を聴く、散歩をする、映画を見る			
1日	日	4	8時	24時	8時間	なし	昼晩	あり	5	・コーヒーを淹れてもらった	・子供ジャズを聴く
2日	月	7	7時	23時	8時間	なし	なし	3	3	ゆったり、のんびりと過ごせた	
3日	火		23時	8時間	3	あり	高級アイスクリームを食べた		3		

シートを記入 ⇒ 生活が改善 ⇒ 仕事につながる！

はじめの第一歩を踏み出そう！



発行先
認定NPO法人キャリアデザイン研究所 はじめの第一歩事業（柏市末広町5-16 エスパス柏5階D）
TEL：070-4126-3046 MAIL:npo-cdi7771@herb.ocn.ne.jp