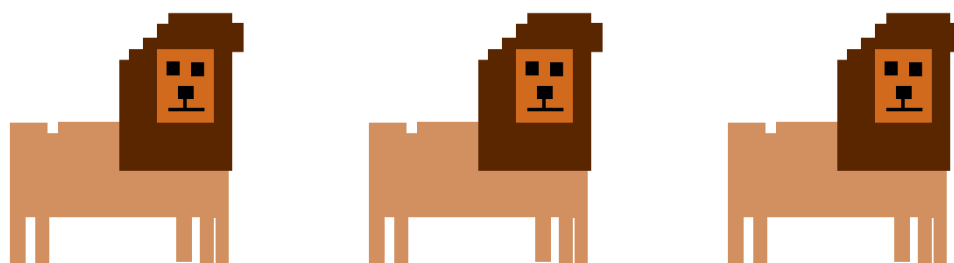


発達・精神障害のある人たちとともに “価値を創造する”

# CREAVA

What's CREAVAL ?



How to use CREAVAL ?

2021.5 Take Free

発行元: Human Inclusive Center “CREAVA”



Picture by Makoto



森林(もり)のギャラリー展示 2018年

ポコラート全国公募展  
 ビック・アイアートプロジェクト  
 パラリンアートカップ  
 産経はばたけアート公募展  
 日本財団 DIVERSITY IN THE ARTS公募展  
 かんでんコラボ・アート

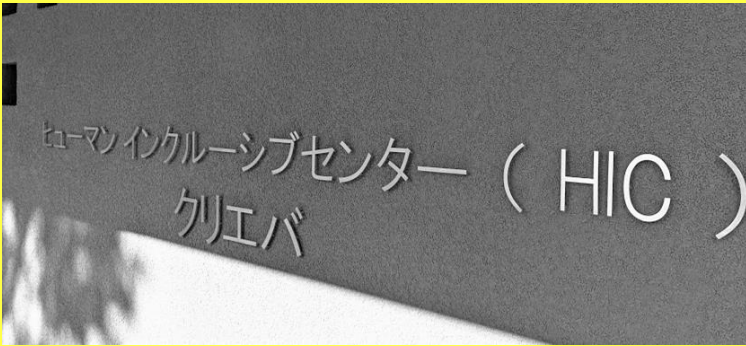
アートイベント  
 出展一覧



# CREAVA ?



Picture by Dako



自分らしく生きる地域  
 2016年4月に発達障害支援施設として開所したクリエイバ。  
 『クリエイバって、どんな意味?』とよく聞かれます。実はクリエイバ、create value(価値を創造する)という意味です。  
 当事者のサポートをはじめ、その保護者や家族などの身近な人々の支援と、ご近所や学校、職場における理解と協力の促進といった地域社会づくりを柱にすすめています。  
 その根底には、発達障がい起因する違いや特性をネガティブにとらえるのではなく、『発達障がいのある人たちの多様性や強みを生かす社会の実現』という新たな価値を創造していきたいという想いを込めています。  
 発達障がいの困難さ  
 クリエバでは発達障がいに関わるご相談をお聞きし、発達検査(WAIS-IV)や各種プログラム等をご提案させていただきます。相談で最も多い内容は『対人関係』です。特に知的障害をとまわらない自閉症スペクトラム障害(ASD)の方々は幼少期から周りとの違いを感じ、一人で過ごすことが多かったり、友だちができていなくても人との関わりに不安を持っている方も多くおられます。

## 大阪市内からクリエバのアクセス

JR環状線で

- 天王寺駅→(外回り)約3分 今宮駅  
今宮駅→徒歩約15分

大阪メトロ

- 天王寺駅→御堂筋線で大国町→四ツ橋線→花園町  
→徒歩約15分

大阪シティバス

- あべの橋西(52番)なんば行き
- なんば(52番)あべの橋行き  
→西成障害者会館 下車  
→徒歩1分



# What's



また、努力して入った就職先でも忘れ物やミスが多い、上司・同僚・お客さんとのコミュニケーションがうまくいかない、提出物の期限を守るために家に持ち帰り夜通しで作成する日々が続く、家事ができないなど、一つひとつはよくあることのように思えます。しかし、当事者たちの生活ではこのような毎日が続き、またできないことを上司や家族などから注意されることで仕事や生活面で何らかの支障をきたしている人が多くいます。

最近では、職場の上司に『発達障がいでは?』と指摘されて相談に來られる方も増えていきます。

これからの歩み

2021年4月でクリエバ設立5年、新たな取り組みとして、

- ①相談する場
  - ②安心できる自分の居場所
  - ③人との交流
  - ④学ぶ場
  - ⑤働く場・地域に貢献する場
- を創出し、これまでの通所型にとどまらず、オンライン通話によるリモート型や相談員や専門職員による訪問型等、充実していきたいと考えています。
- その方がこれまで生きてきたストーリーを受け止め、可能性をいっしょに信じ、将来に向けた一歩を踏み出せるよう、みなさまといっしょに成長していきます。
- ご本人・ご家族の方もぜひご相談ください。

# HOW TO USE CREANA?

## カフェ運営



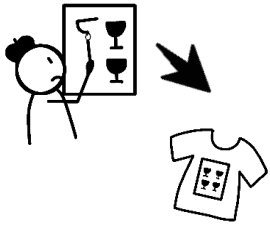
- 働く体験
- 接客業務
  - 事務作業
  - 運営業務など

## 就労について学ぶ場



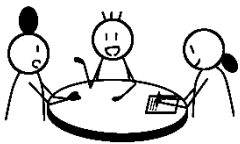
- 大人の発達障害専門プログラム
- 実践型SST
  - VRSST
  - パソコンスクール
  - ライフスキル
  - キャリアサポート

## アート活動



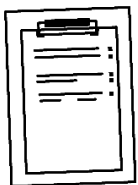
- 文化的活動の促進
- アート活動
  - デザインを商品化
  - SNSで発信

## ピアサポート活動



- ピアサポートプログラム
- ASDの会
  - クリエイバ企画室
  - 女子会
  - 青空カフェ
  - CREABAND!

## アセスメント



- アセスメント・サポート一覧
- 検査・診断サポート
  - 困りごとサポート
  - 就労アセスメント

自宅以外に安心できる自分の居場所を見つけ

人との交流の場

学ぶ場

働く場・地域に貢献する場

を創出します

勇気を持って相談された想いを受けとめ

安心できる自分の居場所や

人との交流の場をつくり

ここからの“学び”を深め

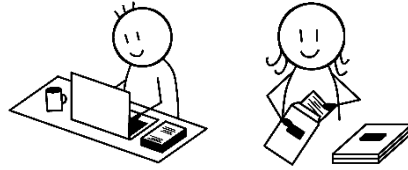
本来、あなたが持っている

強みや可能性をともに探していきます

通所型



## 在宅ワーク



在宅ワークサポート

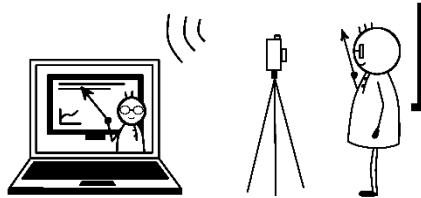
- 職種内容の説明
- 具体的な仕事の提案
- 継続的な仕事のサポートなど

## オンライン講座

専門の講師による講座

講座の一例

- 発達障害について(本人向け)
- 発達障害について(家族向け)
- 各種プログラムへの参加



## リカリハ Recovery Rehabilitation



理学療法士による訪問型のリハビリ

- 心身機能の評価
- ストレッチ
- 軽い運動などで心を整える

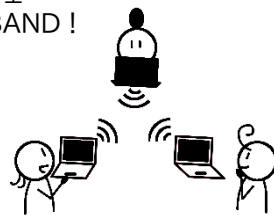
リカバリーについて

概念は他者とのつながり、将来への希望を持つこと、生活の意義、人生の意味などを含む広いものとなっています

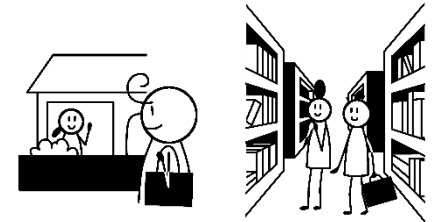
## オンライン座談会

プログラム見学 / 座談会参加

- ASDの会
- クリエバ企画室
- 女子会
- 青空カフェ
- CREABAND!



## ピアサポート訪問



ピアサポートによる訪問

- 信頼づくり
- つながりづくり
- 外出同行など

## オンライン相談



オンラインによる相談

- 通話
- ビデオ通話
- メール相談

## 訪問相談



訪問による相談

- 信頼づくり
- 家族支援
- 外出同行など

5

働く場  
地域に貢献する場

4

学ぶ場

3

人との  
交流の場

2

安心できる  
自分の居場所

1

相談する場



## 診断・障害者手帳は不要

クリエバでは、福祉制度・障害について生活について・就労やアルバイト・居場所・ひきこもり・在職者・家族のご相談など発達障害を中心とした相談を随時対応しています。また、相談の段階で精神疾患・発達障害の診断や障害者手帳の有無は問いません。なぜかという、『もしかして自分は発達障害かもしれない』などこれまでをふり返り、特性があるかも…という段階の方やまた、現に働いている方や就職活動中の方、発達障害と診断されて間もない方などからの相談も増えてきています。

そういった方が安心してご利用していただけるよう、誰にも話せなかった悩みや葛藤、不安な気持ちに寄り添い、ときには一歩下がったり、最初の段階に戻ったり、何もせずただじっと待つこと、そのような状況でも受け止めることができるサポートの方法を構築していきたいと考えています。

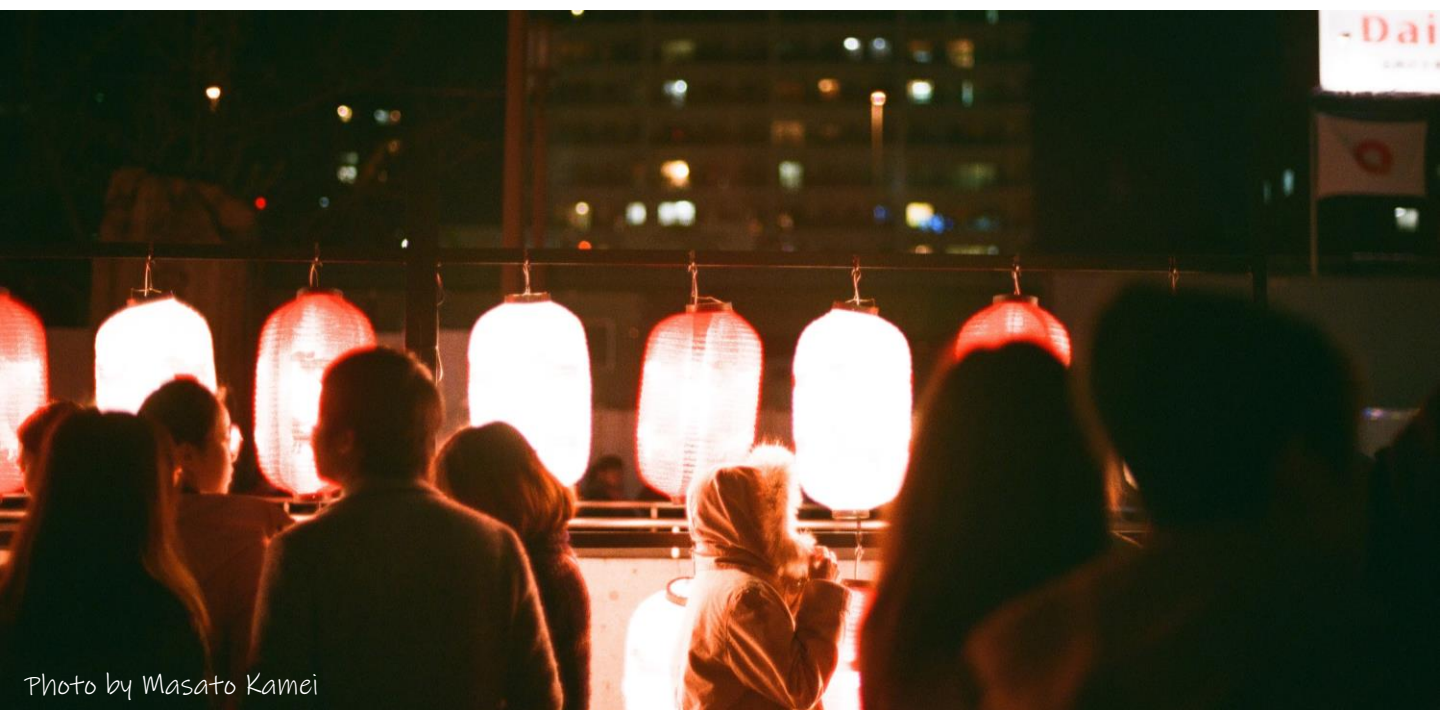


Photo by Masato Kamei

## 障害者支援を受けることのハードルの高さ

■利用されている方の声  
クリエバの皆様は、良い意味で友人や同僚のように普通に接してくださり、苦手な部分を認めて助けるような視点で、本当にありがたいです。

今でこそ受け入れて開き直っていますが、障害者支援を受けるとは、とてもハードルが高く、勇気がいりました。

障害者と言われて傷つき、仕事ができなくて落ち込み、見下されるのを覚悟して受けたのに、本来なら仕事はできて当然なのに、働くしんどさに共感していただき、いつも何かしら見つけて褒めてくださり、認めてくださり。

社会に出ると生活の中で褒められることなんてないので、素直に嬉しく、自己肯定感を取り戻せて、仕事も前向きに取り組めます。

〔在職者 30代女性〕

## 相談の流れ

- ① 電話かメールでお問合せください
  - ② 面談・(来館・オンライン・訪問)  
※訪問は西成区または近隣区
  - ③ サポート内容のご提案
  - ④ 制度申請・契約
  - ⑤ 各種プログラムに参加
- ※3・4ページをご確認ください

## SSTプログラムのすゝめ



発達障害

×

## リハビリテーション

クリエイティブでは、18歳以上を対象とした「大人の発達障害」に向けてトレーニングを行っています。主に20代〜50代まで幅広い年代の方々にご利用頂いています。目的としては就職、休職からの復職、引きこもりからの社会復帰など様々で、具体的な問題としては他人に気が持たない、不注目のミスが多い、計画を立てられないといった内容のニーズが多い印象です。

発達障害を自閉症スペクトラム障害（以下「ASD」という）、注意欠如多動性障害（以下「ADHD」という）、学習障害（以下「LD」という）を含めた広義として捉え、かな拾いテストやTMT試験等の各種試験を実施し、どの障害の要素が強いかわかりません。その後各々の症状や特性に合わせて、ソーシャル・スキル・トレーニング（以下「SST」という）やADHDに対するトレーニング、運動プログラムを個別に組み立て実施しています。

SSTでは最新VR機器を使用し、対人コミュニケーションの改善を図ります。

様々なシチュエーションの中で他人との円滑な意思疎通や良い人間関係を築く為に必要な思考と行動を考え、繰り返し練習します。

ADHDに対するトレーニングでは一点に集中する、同時に何かを行う、別のことに注意を切り替える、集中力を持続させる等を行います。自分の苦手な要素について把握し実際に失敗が起きる前に気付くことで、その後の対処を可能にすることを目標にしています。

運動プログラムでは、姿勢矯正、緊張の調整、生活リズムの改善等を行っています。ASDやADHDの特性の程度によっては通常よりも日常生活上のストレスが大きくなる場合があります。その二次的な問題として疲労の慢性化、首肩こり、腰痛、睡眠障害、作業能力低下、活動量低下、スマホ・インターネット依存等、身体の不調を抱えている方が多くいらっしゃいます。これらの問題に対して身体のスペシャリストである理学療法士が評価と治療を行い、必要な場面での作業効率の向上を促します。ASDやADHDと違った精神面のトレーニングに身体面の専門的な評価とアプローチをプラスすることで、より健康的で充実した生活へと導きます。

“大人SSTプログラム3”で検索していただくと、プログラムの詳細を見ることができます

## ◇ キャリアコースの新しいプログラムのご紹介 ◇

## キャリアカフェ

アセスメントや実践型SSTの場

カフェ業務(接客・事務作業・運營業務など)を通して自分を知る機会や特性による困りごとへの工夫や自分にあった対策をいっしょに考えることができます。また、この場での気づきが今後の就労に向けたヒントも得られます。



■『自分を知ること』をより深めたい場合

①発達検査 + ②大人SST + ③キャリアカフェとセットでご登録していただくことをおすすめします。

## パソコンスクール

今からはじめる“パソコンスクール”、“パソコンスクール”から新たな一歩へ

パソコン入門  
火曜日16:00-17:30

タイピングが苦手、コピー&ペーストってどうやるの？フォルダの使い方は？パソコンの基本操作から、Word、Excel、PowerPointの基本を学びます。

クリエイティブ入門  
木曜日16:00-17:30

動画編集の制作・無料ソフトを活用したチラシやフライヤーの作成、またホームページなどのウェブ制作やSNSの活用法等の基本を学びます。

みんなー！  
あつまれー！

## ピアサポのあれこれ。

『ピア』は英語のpeerで仲間・対等、『サポ』はsupportで援助を意味し、“仲間同士の支え合い”を表しています。

女性の安心できる  
居場所を創出

さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象に「女性だけが持っている悩みを伝えあえる、きもちを分かりあえる」「さまざまなことを経験して、自分の将来に向けての期待を膨らませる」「自分を大切にする方法を知り、自分で自分を大切に思うきもちをもつ」ことを目的として取り組んでいます。

Support by

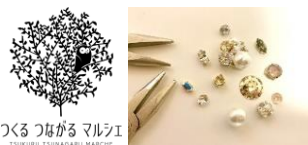
◆◆クリアヒーリングサロン◆◆



西区新町と北区中之島にあるエステサロンです。「あまりつめて通ってほしくない。通わなくてもいい体にしたい」がコンセプトのクリアさん。メイクやスキンケアはもちろん、体のケアや悩みもいっしょに解決策を考えてくれます。

Support by

◆◆つくるつながるマルシェ◆◆



たくさんのモノとの出会い、たくさんのヒトとつながる。つくって、つながる場所『つくるつながるマルシェ』さんとの初コラボ企画。笑顔が絶えない素敵な時間をいっしょに過ごしませんか？

## 女子会

毎週水曜日 14:30-16:00  
第3水曜日のみ15:30-16:00

クリエイバはcreatとvalueで“価値を創造する”という意味を持っています。新たな価値を、利用されている方たちとともに創造する場を以前からつくりたいと考えていました。この度クリエイバ創設以来初めての共同プログラムを新設しました。

新しいアイデアを形にしていくプロセスをともに学び、感じ、つくりあげていきたいと考えています。

## ●企画室の3本柱

- ①アート作品の商品化
  - ②SNSの発信や分析
  - ③地域において貢献する場や働く場の準備室
- この3点を中心に活動します。

TUESDAY

02



## Massage

企画室では、『新たなもの』をつくる過程を大切にしていきたいと考えています。自分たちが携わり新しい商品ができたり、今までにない発想で自分たちの『貢献する場・働く場』をつくったりと、ともに挑戦し続けることができるよう計画・準備・実行していきます。興味のある方はまず、体験にきてください。お待ちしております。

## クリエイバ企画室

毎週火曜日 16:00-17:30

ともに価値を創造する



Photo by masato Kamoi

MONDAY

01

多様な価値観を  
共有できる場所

## 当事者の想い

4月から新しくなった ASDの会。これまではプログラム中の一つの項目でしたが、発達障害の中でも特に周りから分かりにくい障害とされている知的障害を伴わない“ASD”の方々は、通常の会話が苦手であったり、ほかの人と感情を共有することが少ないという現状があります。その他にも同じ習慣への強いこだわりや少しの変化にも苦痛を感じるなど日常生活において困難を抱えながらも周りからは分かりにくい辛い思いをされている方も少なくありません。

## これからのサポートの形

これまでの支援の形は『支援者=支援する人』『当事者=支援される人』という一方通行感がありました。ピアサポートの考え方は当事者・支援者の間にピアサポーターがいて、支援の受ける側・送る側の両方のポジションを担う役割を持っています。クリエイバのASDの会では、同じASDと診断されているスタッフがピアサポーターとして参加します。

同じ課題を持つ人たちが互いに支え合い、課題をありのままに語り合えることができるよう、この会をピアサポーターのモデルプログラムとして推進していきます。

久木山  
スタッフ

## ASDの会

毎週月曜日 16:00-17:30



## ピアサポへの想い

クリエバでは、『ASD』であったり『女性』や『不登校経験者』であったり、そうしたくくりでの支え合いを表し、大事にしているのは“対等な関係”です。対等な立場で親身に対応することが信頼関係を築く上で大切と考えています。

## ピアサポの流儀

この場に訪れる方々、それぞれの背景を尊重し、参加者が安心して時間を過ごし、他者とゆるやかに繋がっていく場をクリエバと参加者がともに作り続けていくことを目指しています。

そのため、実施に関して下記の工夫やルールを設けています。

- お互いの信頼関係をいっしょにつくります。
- ちゃんとしなくていい、リラックスできる雰囲気はいっしょにつくります。
- 参加の予約は不要です。  
※初回は必要です
- 遅刻もドタキャンもOKです。
- 相手の話を批判・否定しないで。
- 時間をひとりじめしないで。
- もし合わなかったら違うくくりでグループをつくれます。

その他にも必要があればその都度話し合いで決めていきます。

2019年からスタートしたCREABANDは、ベーシストの雪谷まさよしさんを講師に迎えギターレッスンをを行っています。

ギターを持っていなくても貸し出しができ、自分のギターを持ってきて弾いたり、機材の相談やメンテナンスも自分で行うことができるようにサポートします。



FRYDAY

05

Support by

雪谷まさよし

### ●コース選択

#### enjoyコース

楽しみながら学ぶコースです。ある程度弾きたい方におすすめです。コード譜で簡単な曲から練習し、おしゃべりOK、みんなでセッションやボーカルもOKです。

#### ステップアップコース

基礎から段階的にスキルアップを希望されている方には、運指練習・リズム練習などのその人のニーズにあったカリキュラムをご提案します。また、要望があればコード譜や楽譜の読み方、技法などの応用の練習も可能です。

#### 自主練コース

一人で練習したいけど家では音が気になり練習できない…ギター練習はしたいけどギターを購入するかまだ考えていないなどの方が対象です。場所の提供・ギターの貸し出しのみも可能です。もちろん、講師によるレッスンも可能。

CREABAND!

毎週金曜日 16:00-17:30

音楽でつながる  
ピアサポの輪

AOZORICA  
CAFE

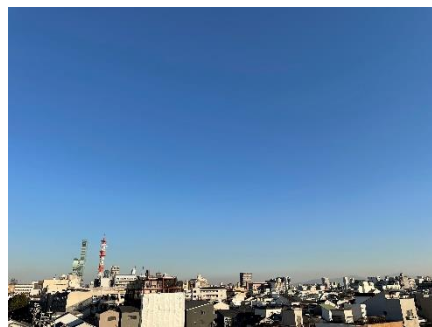
2020年1月に不登校・ひきこもり家族カフェとクリエバとの共催で行われた不登校の学習会をきっかけに不登校経験者が気軽に交流できるスペースの立ち上げを企画し、2020年6月より活動を始めました。

毎週クッキングやお出かけ、フリートークなど様々なイベントをしています。また、参加者のひとりひとりが“青空カフェ”をつくってほしいので毎週の活動内容や活動に関することは参加者同士が話し合いをして決めています。

10代から20代の不登校経験者を中心に活動していますが、現在不登校の学生さんの参加もお待ちしております。



不登校経験者たちが  
ゆる〜く  
カフェしてます。



THURSDAY

04

Message

青空カフェは、毎週木曜日に“ゆるっと”活動している不登校経験者のグループです。お菓子づくりや園芸などのイベントを通して交流を深めています。ぜひ気軽にのぞいてみてください！

青空カフェ

毎週木曜日 15:00-17:30

## ART



洋画家の才村啓さんを講師に来ていただきアート制作をしています。制作した作品はコンクールへの出展や作品の商品化に向けて活動をしています。

## ここから



臨床発達心理士の仲川宏美さんにお越しいただき、“ここ”と“からだ”を大切にしながら冠婚葬祭や就労のマナーなどを学びます。

## 就労体験



喫茶店での接客業務、それに関わる事務作業や野菜・花などの園芸も体験できます。また運営に関わる機会を持ち、それぞれが自分の出番を持ちます。

## 若者カフェ



イベントの計画・準備・実践・ふりかえりの流れで当事者が余暇活動の運営をします。自分たちが企画から携わることで、より実践的な体験が得られます。

## スポーツ



心と体の健康保持を目的に取り組みます。ニーズに応じた内容を提案していただき毎月計画を立てています。新しいスポーツにもチャレンジします。

## じぶんごはん



実際に自分で作り習慣化できることを目的としています。①計画②買い物③調理④片付け⑤ふりかえりの行程を行うことができるよう一人ひとりに合わせたプランを提案します。

リモート型・訪問型

随時調整いたします

ANY TIME

発達検査・報告

ご予約承ります

WEDNESDAY

|           | ライフスキルコース   |             | キャリアコース     | ピアサポコース     |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 通所型       | 10:30-12:00 | 13:00-14:30 | 14:30-16:00 | 16:00-17:30 |
| MONDAY    | アート         | アート         | キャリアカフェ     | ASDの会       |
| TUESDAY   | 就労体験        | ここから        | パソコン入門      | クリエバ企画室     |
| WEDNESDAY | 若者カフェ       | 就労体験        | 大人SST       | 女子会         |
| THURSDAY  | 就労体験        | スポーツ        | クリエイティブ入門   | 青空カフェ       |
| FRIDAY    | じぶんごはん      | 就労体験        | 大人SST       | CREABAND    |

## ご利用案内

### ■対象者

- ・18歳以上の①発達障害・精神疾患の診断を受けている方②その可能性のある方
- ・ご自身で来所が可能な方(送迎サービスはありません。あらかじめご了承ください)

### ■活用制度 以下のいずれかの制度を活用していただきます

- ①自立訓練 ②就労継続支援B型 ③大阪市障がい児等療育支援事業(大阪市委託事業)

※福祉サービスを初めてご利用の方は、申請からサポートいたします

### ■障害者手帳・診断について

- ・障がい者手帳は必要ありません
- ・診断の必要はありません(クリエバで発達検査・診断サポートが可能です)

### ■お問合せ先

ヒューマンインクルーシブセンタークリエバ  
〒557-0025 大阪市 西成区 長橋 3-1-17

TEL:06-6567-7115 FAX:06-6567-7116 MAIL:creava1@humannet.or.jp

**STEP1**  
お問合せ

**STEP2**  
見学・体験または訪問

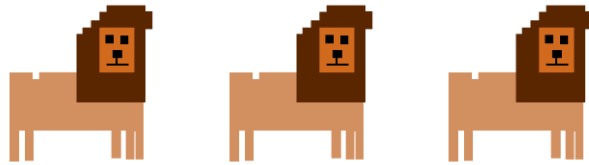
**STEP3**  
ご契約

**STEP4**  
利用開始

地図QRコード



Thanks to everyone involved



Picture by Daiki

with CREAVAL!