

西成区にある  
発達障害  
精神疾患の  
サポート施設

クリエバ  
CREAVA

—あなたらしく、生きるを支えます—

<https://humannet.or.jp/>

# クリエバは

## 1 発達障害の サポート機関



クリエバは大阪市西成区にあります

## 2 個別・少人数制に特化



リハビリプログラムの個別ワーク



ニーズをお伺いし、サービスの提案をします



プラモデルサークルの様子

### 1 自分らしく生きる地域

クリエバは発達障害支援施設として、2016年4月に開設しました。

発達障害に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(Create Value)していきたいという想いを込めています。

### 2 オーダーメイドのサポート

発達特性による個々のニーズの違いに合わせ、個別でのサポートに注力しています。その方のニーズに応じてプログラムの内容も一律ではなく、目標にしたいことや改善したいことに着目します。また、グループ活動は少人数制で行うことで、集団が苦手な方でもコミュニティに参加しやすい環境を設定しています。

# こんなところですよ。

## 3 専門性の高い 多職種チーム

もっとクリエバを知ろう!



理学療法士メンバー



心理検査では自分の強み・弱みを知ります

### 『発達障害のご相談』

クリエバは大阪市で発達障害に特化した支援施設です。

- コミュニケーションのスキルアップ
- 発達障害に特化したSSTを受けたい
- 自分のペースで通いたい

といったご相談を多くお受けしています。その他にもマルチタスクや優先順位付けが苦手といったお仕事をされている方からのご相談も増えています。

### 『看板猫います』



名前はtoto(トト)です

厳密には、向かいのワイン屋さんの猫ちゃんですが、初対面でも、目の前でごろごろしたり撫でてアピールもする甘えん坊です。お越しになった際には遊んであげてください。

### 『アクセスが悪い』



地下鉄花園町駅、JR今宮駅それぞれから徒歩10分～15分かかります。

バスの場合(52系統)、降りたら1分以内に到着できる立地ですが、バスの本数も40分～1時間に1本とアクセスが大変不便であることをご了承ください。

### 3 多職種連携

クリエバには、公認心理師・理学療法士・作業療法士・生活支援員など、さまざまな専門職が連携をし包括的なサポートを行います。発達検査やカウンセリングは公認心理師、SSTやからだの機能的なサポートについては理学療法士、制度の活用方法などは生活支援員など、各専門職がそれぞれの専門性を活かすことで、より質の高い支援を目指しています。

# クリエバの“リハビリテーション”

クリエバの“リハビリテーション”では運動を通してメンタルの不調を整えることを目的としたプログラムを実施しています。姿勢の矯正や体力作りなど身体へのアプローチも勿論行っています。ソーシャルスキルトレーニングでは実践的なスキルを身に付けられます。

## メンタルヘルス運動プログラム

メンタルヘルス運動プログラムは、運動やリラクゼーションでホルモンの産生抑制を促し、身体もメンタルも整えることを目的としたプログラムです。



筋肉は、ただのムキムキな飾りじゃない!

こいつ、実は…

- 脂肪を燃やす🔥「代謝エンジン」、
- 姿勢を正す「ボディガード」、
- メンタルも上げる「ドーパミン製造機」

しかも、鍛えたぶんだけ正直に返してくるといって、めちゃくちゃ素直なやつなんです。



ストレッチはただの準備運動じゃない。

- 疲労回復!👉
- 怪我予防!👊
- 自律神経が整って、リラックス効果!🌿
- しかも柔らかくなったらモテるかモ!?

(※気のせいではない) つまり…  
「肉体のバグ修正パッチ」+「癒し系魔法」  
なんです!



- 脂肪燃焼 → 脂肪が「まさか俺がターゲットとは…」と気づいた時にはもう遅い
- 心肺機能UP → 心臓「最近ちょっと余裕あるわ」
- ストレス解消 → 嫌なこと全部汗と一緒に蒸発👏
- メンタル安定 → 走ったらポジティブになるってホントなんです (科学的にも)

## ソーシャルスキルトレーニング

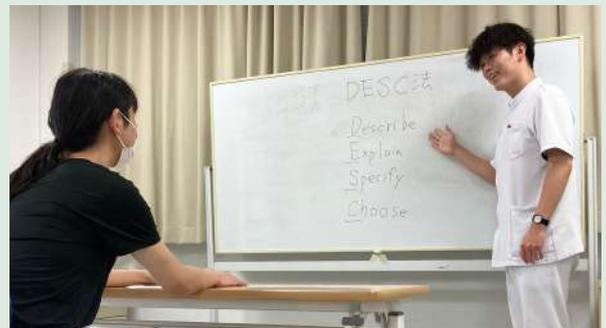
ソーシャルスキルトレーニングとは?ざっくり言うと…

「人との付き合い方を、ロールプレイ付きで練習する“人生のリハーサル”」です!

たとえば、あなたがRPGゲームの主人公だとしましょう。でも、このゲームは「モンスター退治」ではなく、「上手に話す」「断る」「頼る」「空気を読む」などのコミュニケーションクエストが出てくる世界なんです。

- ロールプレイ (演技) で実際のやり取りを体験
- 実際に発するセリフも考えていきます
- 好感を持たれる表情作りやボイストレーニングもあります
- これで安心!話のネタ提供
- 先生や仲間からフィードバックをもらう
- できたら褒められる🌟 (←これけっこう嬉しい)

コミュニケーションの基礎知識も座学で紹介していきます



## コミュカ向上は可能

### 人付き合い、攻略してみませんか？

「え、雑談ってどう始めるの？」  
「断ってもいいんですか!？」  
「空気を読むって、どこの取扱説明書に載ってます?」……  
そんな疑問やモヤモヤ、ありますよね。大丈夫、ありますとも。

ここは、**コミュニケーション**という名の巨大迷路に迷い込んだ仲間たちが集う場所。そう、それがクリエイバのソーシャルスキルトレーニング (SST) です!クリエイバのSSTでは、**① 人に話しかけるときの魔法のひと言** (※魔法ではありません)

② 「YESマン」卒業!やんわり断る技術  
③ 話のネタ提供!これさえあれば話しかけられる!  
など、SSTの現場からホットな(?)話題をお届けしていきます。

くりえば新聞では「SSTってなにそれ美味しいの?」というあなたのために、活動の中心や参加者の**あるある**を交えて、やさしくご紹介!真面目にふざけて、でもちゃんとクリエイバのSST、ちょっとのぞいてみませんか?★

### 話題泥棒



ちょっと聞いてください!  
実はですね、「会話が苦手」って感じてる人、すごく多いんです。だけど、これって「センス」とか「才能」じゃなくて、実は「技術」なんだって知ってました?つまり、スポーツとか料理とかと同じように、コツをつかんでちょっとずつ練習していけば、ちゃんと上手になっていくんです。最初は「うまく話せない……」「沈黙が怖い……」って思っても大丈夫。むしろ、そこからがスタート!たとえば、ちょっとした「うなずき」や「相づち」だけでも、ぐっと会話がスムーズに感じられたり、話してる相手が安心したりするんです。まるで魔法みたいですよ!しかも、会話の練習ってゲームみたいに楽しみながらできる方法もあるんです!「このテーマで1分間話してみよう!」とか、「相手の話を3つ質問で広げてみよう!」とか。やればやるほど、自分の中に、話すための引き出しがどんどん増えていって、自信もついてきます。苦手って思ってたものが、ある日「ちょっと楽しいかも?」に変わる瞬間って、すごく嬉しいですよ。一緒に、ちょっとずつ「会話力」レベルアップしていきましょ!

### 会話は「技術」





3



2



1



7



6



5



4

1 ちいさなカフェ“わいわいカフェ”では今日もたくさんのお客様にぎわっています。2 運営のミーティングでは、お客様の満足度を考えて企画や運営しています。3 きんようびカフェは地域の方とのコミュニティの場でもあります。4 クリエバの屋上からはハルカスが見え、見晴らしも最高です。5 クリエバの屋上では、常時3〜4種類の野菜を栽培し、販売しています。6 お客様とのちょっとした会話も楽しい時間です。7 挽き立てコーヒーを淹れる西田さん。味は...格別です。8 月に1回どちらのカフェでも洋菓子販売などのイベントを行っています。9 スタッフと打ち合わせをしながら事務作業を行います。



9



8

## JOB AT “CREAVA” クリエイバの“はたらく”



クリエイバでは“はたらく”ことを通じて、地域の中で生活しさまざまな人と出会い、働き、  
そでご利用者さまが地域に貢献することを目指してサポートしていきます。

### カフェ運営業務

クリエイバでは2か所で、カフェ運営をしています。それぞれに特色があるので、ご自身に合う場所・ご自身のペースで働くことができます。

#### わいわいカフェ

クリエイバの向かいにある施設の中でちいさなカフェをしています。接客、ドリンクづくり、野菜栽培、発注業務、イベント企画などの業務を中心に運営をしています。

接客が苦手な人でも大丈夫！  
仲間といっしょにわいわい働きたい人におすすめです。



#### きんようびカフェ

近隣にある、にしなり隣保館“ゆ〜とあい”で毎週金曜日にカフェをオープンしています。ミニコンビニの設置や、その他の物品販売やコミュニティづくりも進めています。

若者たちが地域の方との交流を深めることができるカフェを目指します。



### オフィスアシスタント業務

クリエイバではオフィスアシスタント業務として、事務作業のサポートの役割を業務として担っていただいています。

#### 名刺作成

名刺の作成、発注作業、請求書作成など、依頼からお届けまでの工程を行います。Word、Excel、PowerPointなどの基本的なMicrosoft officeの操作ができる方を対象としています。

細やかで丁寧な作業や確認が得意な方におすすめです！



#### 在宅ワーク

ご自宅でお仕事ができるようにサポートします。PCをお持ちの方でWord、Excel、PowerPointなどの基本的なMicrosoft officeの操作ができ、ある程度ご自身で業務を遂行できる方を対象としています。

強みを発揮できるよう『チラシが作れます』『表計算ができます』と得意分野を教えてください！





# CREAVA'S COMMUNITY

## クリエイバの“コミュニティ”

クリエイバではその方に合わせたステップでサポートを行います。クリエイバに来ることに慣れたり、特定のスタッフとゆる〜くおしゃべりしたり、ちいさなコミュニティで個別の作業を試みたり、たまには外に出てリフレッシュしたり。初めて会う地域の人たちとの交流も新鮮です。そういった出会いや交流をクリエイバでは大切にしています。



1. プラモデルサークルでは小集団の中で個別の作業ができます。2. 地域の方を講師にエプロンづくりを行いました。3. みんなでごはんをつくって食べることもあります。ロシアンたこ焼きはめっちゃ盛り上がります。4. クリエバの夏祭り。5. ボードゲームサークルの一場面。駆け引きの勝負がおもしろい。6. ものづくりは自分の手で新しい価値を生み出すことができます。7. カップヌードルミュージアム、オリジナルの味。8. 個別での調理実習風景。9. いくつかのボーリング大会。10. 梅田スカイビルからの景色は圧巻。11. 講師を招いてのものづくりでは色や素材から選ぶことも楽しみのひとつです。

### 地域貢献活動



発達障害当事者の方が主体となり、にしなり隣保館「ゆ〜とあい」と連携し、「誰もが地域で安心して参加できるコミュニティ」の実現を目指しています。ゆ〜とあいはお仕事の場でもありますが、月1回ボードゲームサークルやものづくり体験なども行っています。

あなたの力を地域の中で発揮し、社会に貢献する喜びを体験してみませんか。



# クリエイバの概要

## 主たる対象者の方

- 発達障害(疑いを含む)のある方
- うつ病などの精神疾患、精神障害のある方
- 安定した生活への立て直しや就職を希望する方など

## ご利用までの流れ

- ① お問合せ・ご見学
  - ② 体験利用
  - ③ 受給者証申請
  - ④ ご契約・利用開始
- 福祉サービス利用援助は申請サポート欄をご覧ください。

## 申請サポート

- 診断や障害者手帳がない方は、診断サポートサービスをご利用前に活用できます。
- 必要に応じて、福祉サービス手続きのサポート(同行・書類作成補助等)も可能です。

## ご利用制度(自立訓練：生活訓練)

生活リズムを改善したい、コミュニケーションをうまくとりたい、趣味を楽しみたいなど、あなたの目標に合わせてサポートします。この制度は、2年間の期限があります。

## ご利用制度(就労継続支援B型)

自立訓練(生活訓練)のご利用後は、就労継続支援B型をご利用いただけますので、ご安心ください。自信を持って働くことができるようサポートします。

## ご利用料金

クリエイバでは、現在9割以上の方に、自己負担なくご利用いただいています。ご本人の前年度所得、ご家族の所得に応じてご利用料金がかかる場合がございます。

おーい！トトちゃん！

表紙撮影の時、右側でスタッフが呼んだら来てくれました！



## お問合せ・お申込み

ヒューマンインクルーシブセンター クリエバ

- ▶住所：大阪市 西成区 長橋 3-1-17
- ▶電話：06-6567-7115
- ▶FAX：06-6567-7116
- ▶SNS：クリエイバ公式アカウントを友だち追加いただくと、いつでも気軽にチャットでお問合せいただけます。



## 地図QR

