

ひゅーまにあ 中野通信

春 3月

第38号 (2018年3月発行)

発行：就労支援センター ひゅーまにあ中野

住所：東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F

TEL：03-5942-8931

Mail：humania_nakano@ch-j.jp

春が来ました

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。3月といえば卒業や就職、転勤、進学、さまざまな事情でそれまでの環境とお別れをする季節でもあります。お世話になった人たちと沢山思い出を持って新しい環境へ踏み出せば、新しい出会いが待っているはずですよ。

LST 講座を行いました

ライフスキルとは、社会生活を送っていくうえで必要なさまざまな技術です。コミュニケーションスキルやソーシャルスキルを含んだスキルともいえます。2月に行ったLST(ライフスキルトレーニング)では地震が起きたときの避難の心得をテーマにいくつかのシチュエーションで、地震が発生したときの行動や備えておくべき防災用品をグループになり話し合いました。地震発生時にいる場所、状況などによって、退避方法は変わりますが、自らの頭で考えて行動する事は重要になります。いざという時のために、皆さん活発に意見を出し合いました。

新講座 アサーション・トレーニング

アサーションという言葉を知ったことはありますか？アサーションとは「**自他尊重の自己表現**」を表します。普段の生活の中で皆さんは友達や家族や職場の人とどのようなコミュニケーションの取り方をしているのでしょうか。自分の伝えたいことを素直に伝えることができますか？自分を押し殺したりあるいは攻撃的になったりしていないのでしょうか。

この講座では自分のアサーション<自己表現>の傾向を知り、より良いコミュニケーションをとるためのスキルを、実践を通して身につけることを目的としています。



私も OK、あなたも OK。

OK

OK



レトロゲーム大会祝勝会を開催しました

ひゅーまにあ東京・神奈川エリア合同で昨年末に行われたレトロゲーム大会において、中野事業所が総合優勝を果たしたことを記念して2/10(土)に地元で大人気の塊肉とワインのお店 Meat Meets 5バルにて祝勝会を行いました。お店自慢のハンバーグやお肉の盛り合わせなどボリュームたっぷりのランチに会話も弾み、和やかな雰囲気の中、早くも次回大会に向けて皆の意識も盛り上がってきているようです。



☆3月講座日程表☆ ※講座は変更することがあります。

	月	火	水	木	金
AM				1	2
PM				趣味講座	グループワーク
AM	5 栄養&ストレッチ	6 硬筆講座	7	8	9
PM			ボイストレーニング	アサーション	はがき作成講座
AM	12 栄養&ストレッチ	13	14	15	16
PM			ボイストレーニング	就職準備講座	Excel 応用
AM	19 栄養&ストレッチ	20 硬筆講座	21 13時~15時	22	23
PM		イベント	障害年金のはなし	アサーション	グループワーク
AM	26 栄養&ストレッチ	27	28	29	30 AMのみ
PM			ボイストレーニング	就職準備講座	リフレッシュデー

就労支援センター ひゅーまにあ中野

TEL:03-5942-8931

〒164-0001
東京都中野区中野4-7-1
野口ビル3F
Email:humania_nakano@ch-j.jp

Web:http://www.ch-j.jp/

中野駅北口より徒歩7分

見学・体験随時受付中!

就労支援センター ひゅーまにあ中野は、
障害や難病のある方の就労をサポートする
就労移行支援事業所です。

