



TOP NEWS

祝！ご就職！就職者インタビュー

2018年9月 大手ショールーム運営管理会社

Q1.ひゅーまにあに通ってよかったと思うことは何ですか？

将来への漠然とした根深い不安が解消されて、未来の見通しが少しずつ立ったことが何より一番良かったことです。また、就職活動の手助けを頂けたことも大きかったと思います。

Q2.就職が決まるまでに大変だったことや苦勞したことを教えてください

自分がどんな職種を希望しているのか見極めるのに時間がかかったことや、どのトレーニングをしても就職につながないように感じ、焦りを感じていた時間が、つらい大変な時間だったと思います。

Q3.それをどう乗り越えましたか？

焦りを感じたら、何かしら行動するようにしていました。私の場合、具体的な例でいうと、企業説明会や実習などに積極的に参加するようにしていました。また、スタッフの皆さんに、焦りや落ち込みなど気持ちの変化を伝えるように心がけていました。

Q4.ひゅーまにあで印象に残っていることは何ですか？

就職説明会や面接などに付き添って頂けたことが印象的です。今までクローズで働いてきたため、就職活動や面接は一人でしてきました。そのため自分が相手先の企業にどのように見えていたかなどのフィードバックが得られていなかったのですが、面接に付き添って頂けたことにより、その都度の振り返りが出来たので、徐々に自信をつけられました。

Q5.ひゅーまにあでどんなことを身に着けましたか？

社会人のマナー全般、ストレスへの対処の仕方、オフィスソフトのスキル、etc...

Q6.最後に一言

ひゅーまにあ八王子に来ていなかったら、今の自分はありませんでした。この場所に來られたこと自体に感謝しきりです。また、他の利用者さんたちとも話す機会を持てたことも大きな財産になりました。就職し、長く勤めていくという同じ目標を持つ皆さんとお話することは、私にとって励みになっていました。この先も皆さんに顔向けできる自分であるように、少しずつ前進していきたいです。ありがとうございました。

NEWS

特別講座「健康講座」を開催！

特別講座として、「健康講座」を2部構成で行いました。

第1部では「栄養、ストレスと運動」をテーマに、ご自身の実行されている運動の話を変え、身近のできることから健康管理をしていくことの大切さを話して頂きました。

第2部では、クオール薬局さんから管理栄養士の方を外部講師としてお招きし、夏の生活習慣による冷えが原因の「秋バテ」をテーマに、バテないために必要な栄養素、食事内容などをお話していただきました。

講座を受けた方からは「栄養士さんにいろいろお話を聞いて良かった。」「普段の食生活と運動がどれだけ大切かわかった。」などの感想を頂きました。



見学・体験 受付中 お気軽にお問い合わせください

連絡先は裏面へ





安定した体調で仕事ができるために
薬の飲み合わせや服薬について学ぶ

薬剤師による お薬講座

参加
無料

10月22日(月) 13:00~ 12:30受付開始

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ八王子



事業所内の見学 トレーニング体験

定期見学・体験会

参加
無料

10月30日(火) 14:00~

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ八王子

週間プログラム表 一例

ストレスケア講座

仕事や生活をしていく中でストレスを抱えることはあります。そのストレスをうまく対処する方法を座学や作業を通して学ぶ講座です。

セルフトーク、認知行動療法的アプローチ、ぬりえ、工作、ストレスチェック、写経など

癒しスポット
小えびの水槽



	月	火	水	木	金
10:00~	朝礼(連絡メモトレーニング、挨拶訓練)				
10:10 ~ 11:00	週間目標 meeting	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング
11:10 ~ 12:00	パソコン 事務トレーニング	【第2・4週】 姿勢矯正講座	パソコン 事務トレーニング	硬筆講座	パソコン 事務トレーニング
12:00 13:00	お昼休み				
13:00 ~ 13:50	【隔週】 JST講座	オフィスマナー 講座	グループワーク (ディスカッション/作業)	【不定期】 特別講座	【隔週】 就職準備セミナー / ストレスケア講座
14:00 ~ 14:50	【隔週】 JST講座	パソコン 事務トレーニング	グループワーク (ディスカッション/作業)	パソコン 事務トレーニング	【隔週】 就職準備セミナー / ストレスケア講座
~15:00	日誌記入(片付け・掃除)				

「講座」「定期見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら

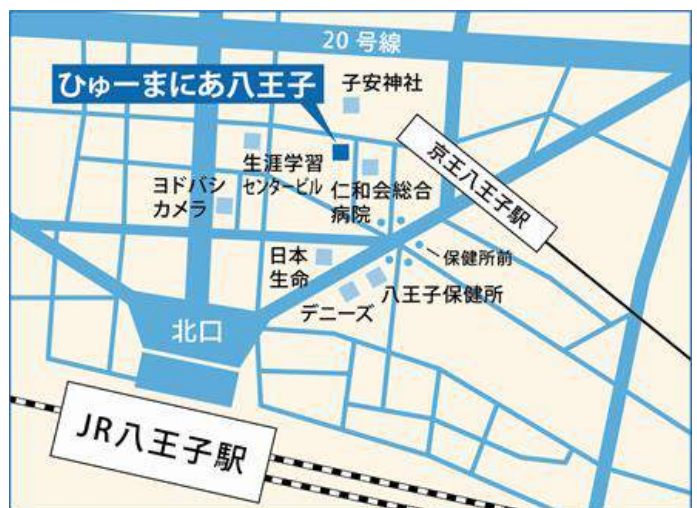
就労支援センター ひゅーまにあ八王子

〒192-0082 東京都八王子市東町3-11 プレイルム八王子ビル5F
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 042-646-0536

FAX 042-646-0537

E-mail humania_hachioji@ch-j.jp



◎JR中央線・横浜線・八高線 八王子駅 北口より徒歩5分
◎京王線 京王八王子駅より徒歩3分