



就労支援センター

ひゅーまにあ北千住

就労移行支援事業所

発行：株式会社チャレンジドジャパン

住所：東京都足立区千住1-11-2

カーニープレイス千住6階

TEL：03-3870-3723

H P：https://ch-j.co.jp/

Mail：humania\_kitasenju@ch-j.jp

通信 第22号（2018年8月発行）

利用空き状況：あり・なし

## 講座紹介

ここでご紹介する講座は、見学・体験時にご参加できます。

7月の職場対人技能トレーニング、通称JST（Job related Skills Training）講座では嫌なことを頼まれてもなかなか断れない、上手く断れるようになりたい…そんな意見をもとに今回は「上手な断り方」について取り上げました。

【断る = 悪いことではない】

- ◎上手く断ると・・・ストレスを大幅に減らせる
- ◎自分自身と人間関係を必要以上に苦しめないためにも大切



【上手な断り方の方式】

例題：体調不良時に残業を依頼されたら…どう断るか

解答) 「申し訳ありません。今日は残れません。 ←クッション言葉で【NG】  
体調不良で、今日はこの後に通院したいのです。 ←【理由】を伝える  
お忙しいところすみませんが、よろしくお願いします。 ←相手を【気遣う】

【断り方のポイント】

「ありがとうございます」「すみません」「ごめんなさい」「よろしくお願いします」と一言添えることで、角を立てない断り方になります。

つまり ⇒ クッション言葉 の 有効活用 が大切です。

## 企業実習の活動報告

就職活動では、一般企業での実習活動も取り組んでおります。実際の職場で日ごろの訓練の成果を発揮する場であり、就職に繋がるケースも多くあります。

利用者の方々が、今回行かれた実習先の業務をご紹介します。

- ・オフィス内の清掃業務・・・1日5時間×5日間
- ・倉庫での封入作業・・・1日3時間×3日間

また、今後は特例子会社で事務補助・封入作業の実習を実施予定です。



# 活動報告



## ○ 調理実習 ○

毎月1回、調理実習を実施しております。  
 前回の調理実習では、利用者の皆さんからのリクエストで「タコライス」を作りました。  
 沢山のひき肉を炒めて味付け、いくつもの目玉焼きを一度に焼き上げる…そんな普段作ることのない大人数分の調理に皆さん四苦八苦しながらも美味しく仕上げる事が出来ました。しかし予定よりも沢山出来てしまうというハプニングも…  
 次回の課題も見つかりましたが、訓練のよい息抜きとなりました。

2018年8月 ひゅーまにあ北千住 訓練・講座 予定表 ※空いている日は個別訓練実施						
	月	火	水	木	金	土
			1	2 相談会	3	4
AM			月初 MTG			
PM			集団作業		姿勢矯正 ミニビジネス講座	
	6	7 相談会	8	9	10	11
AM	硬筆講座		書道		求人検索	
PM			集団作業		ミニビジネス講座	
	13	14	15 相談会	16	17 相談会	18
AM	硬筆講座	LST講座	書道	リフレッシュデー		
PM			集団作業		姿勢矯正 ミニビジネス講座	
	20 相談会	21	22	23	24	25
AM	硬筆講座		書道	JST講座		特別開所 ＜避難訓練＞
PM			集団作業		ミニビジネス講座	
	27	28	29	30	31	
AM	硬筆講座		書道		リフレッシュデー	
PM	オフィスマナー講座		集団作業			

相談会 … 外部向けの就職相談会 実施日＜午前の部＞11:00～12:00 ＜午後の部＞14:00～15:00

## 就労移行支援事業所 ひゅーまにあ北千住

定休日：土日祝（受付 9:00～18:00）

住所：〒120-0034 東京都足立区千住 1-11-2

カーニープレイス千住 6階

見学・体験は随時受付中

お問合せはこちらからも ⇒



## 北千住駅から徒歩7分

