

## #1年前の自分に伝えたいこと

1年前の自分に今の自分だからこそ伝えたいことをひゅーまにあ千葉東の皆様にお聞きしました。



Aさん

朝の定時に出勤を想定して、何事も無理しすぎないように服薬と睡眠のバランスを取って朝の活動時間を増やすことを伝えたいです。7時には動けるように調整してくださいと伝えたいです。資格の勉強は、時間はたっぷりあるので正攻法でじっくり身につけましようとも伝えたいです。焦り厳禁！



Eさん

一年前の僕へ。去年の今頃は職場で辛い事になっているだろうけど、1年後には新しい仕事が決まって、不安もあるけどお金の為に頑張ろうと思っているよ。人は常に変わり続ける。ずっと同じなんてことはないから気負い過ぎずに行こう。止まない雨はなく、明けない夜はない。僕の人生のモットーを大切に。



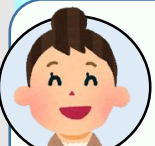
Bさん

早、千葉東に来て一年になり最初はたじたじでしたが段々と利用者の皆様と張り合いながら今の自分を振り返ると本格的に就職の道が切り開けている自分に感動しています。ひゅーまにあで学んできたことが為になったと思います。



Fさん

もうすぐハローワークに登録し、就労移行支援センターに通うこととなります。犬が旅立ってしまい意気消沈していると思いますが、来年3月に新しい家族が来てくれますよ。体調等、相変わらずな感じですが少しずつ前進していると思います。



Cさん

一年前の私へ。今就職に向けて取り組んでいます。スキルを磨いて焦らず・諦めないで一步一步進もう必ず道は開けると信じて



Gさん

環境に慣れるのは時間次第、スキルアップは努力次第、リラックスは気持ち次第。足元ばかりでなく前を向いて歩いてください。周囲を見てください。良いも悪いも自分にとって都合の良い解釈を心掛け、心の健康を保ちましよう。



Dさん

真面目に生きても幸せになるとは限らない。上手くいかない時は自分のことばかり考えていないか振り返ってみる。自分で幸せと思えることが大切。



Hさん

取り合えず減量するんだ！前にいい所までいったから上手く行くよ！禁煙を成功させたあの日を思い出せ！



今回は“一年前の自分に向けたメッセージ”というテーマ、これを機に、新たな未来に向かい、自分を成長させていきましょう。

## 特別講座 抹茶に親しむ

毎回、余暇活動の選択肢を拡げる目的で開催される特別講座ですが、今回のテーマは「茶道」。事業所内に特設の“茶室”をしつらえ、伝統文化である茶道のたしなみを学びました。茶道の体験はもとより、抹茶を頂くことも初めてという方々もいらっしや、皆さん少し緊張した面持ちでしたが、心を込めて点てたお茶をお互いにふるまうことで心もほぐれ、いつもとは違うお茶の時間を楽しむことができました。ひゅーまにあでは様々な講座を開催しています。ご興味のある方はぜひ一度、お問合せ下さい。



## ひゅーまにあ千葉東のご案内

ひゅーまにあ千葉東最大の特徴は就労現場により近い形で実践的な訓練が出来ることです。さまざまな場面を想定した模擬就労訓練や企業実習を通して、自分の『強み』『弱み』を今以上に知り、それを就職活動に生かしていきます。(利用時間：9:30~16:30)

▼月間予定表(例)

月	火	水	木	金	土
			1 AM 個別作業 PM 自己理解・ 他者理解講座 (実践編)	2 AM 個別作業	3
5 AM 個別作業 PM 「ひゅーまにあ」 編集会議	6 AM 個別作業 PM JST	7 AM 個別作業 PM 集団作業	8 AM 個別作業 PM 怒りの感情 との上手な 付き合い方⑤	9 AM 体力向上講座 (6・7階ナ) PM 個別作業	10
12 AM 個別作業 PM 笑顔の達人に なろう	13 AM 個別作業 PM JST	14 AM 個別作業 PM 集団作業	15 AM 個別作業 PM 怒りの感情 との上手な 付き合い方⑥	16 AM 個別作業 PM 特別講座	17 <特別開所> ボート大会 (事業所対抗)
19 AM 個別作業 PM 就職準備 講座	20 AM 個別作業 PM JST	21 AM 個別作業 PM 集団作業	22 AM 個別作業 PM 自己理解・ 他者理解講座 (理論編)	23 AM 個別作業 PM プレゼン講座	24
26 AM 個別作業 PM 就職準備 講座	27 AM 個別作業 PM JST	28 AM 個別作業 PM 集団作業	29 AM 個別作業 PM 自己理解・ 他者理解講座 (実践編)	30 お弁当の日 (AMのみ)	

# 見学・体験 随時受付中!

ひゅーまにあは、障がい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。見学・体験利用など随時受け付けております。まずはお気軽にお問い合わせください。

### ひゅーまにあ千葉

千葉県千葉市中央区富士見2-8-14 エキニア千葉4F

### ひゅーまにあ千葉中央

千葉県千葉市中央区富士見2-7-5 富士見ハynesビル9F

### ひゅーまにあ千葉東

千葉県千葉市中央区栄町36-10 YS千葉中央ビル4F

見学・体験のお問い合わせは

**☎043-306-7705**

担当：小川（おがわ）まで

