# ひゅーまにあ千葉東通信 1月号 2018年版

## ~今年のやりたいことを漢字一文字で表現すると…~

今月号のテーマは
【今年の抱負を漢字一文字で表現する】です。
漢字一文字で今年の抱負を千葉東の皆さんに考えて頂きました。

**歩**

誰かにしかれたレール
ではなく自分でひいたレール
を自分の足で歩いていきたい。

**無**

無心に就職活動に
向かって進んでいく。

**照**

自分も周りにも
灯りを照らせられる
ような一年にしたく選びました。
前進あるのみ。

**学**

いろいろなことを
学び、いろいろなことも
伝えられる一年にしたいです。

**平**

情緒の面において
日頃から平坦を心掛ける。
継続的に平坦を意識出来れば、
平穏な生活を送れると思う。

**挑**

失敗を恐れず何に
対しても積極的に
挑戦し、関わっていきたい。

**描**

今までイラストを
多く描いていましたが、
約30年ぶりに漫画を描いて
みようと思っています。

**進**

生活面・就職活動も
一歩一歩進み目標を
達成していきたい。

**健**

健やかに過ごす。

**恕**（ジョ）

この言葉の意味は、
他人の立場や心情を察
することやその気持ち、思いやりだ。
私は常に「恕」の心を大切にしている。

**真**

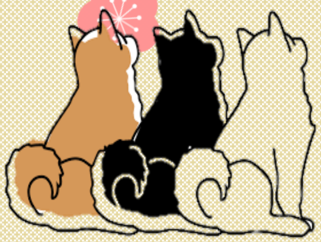
真面目に一歩ずつ
目標に向かっていく。

**活**

来年は
活き活きとした
年にしたいと思います。

**会**

今年も色んな
出会いをしてゆきたいです。
今年もファムファタルを
目指して過ごしてゆこうと思います。



皆さん個性あふれる目標がたてられました。
各自で考えた「一文字」に恥じぬよう、目標達成に向けて一年間励んでいきます。

発行：ひゅーまにあ千葉東　　制作：ひゅーまにあ千葉東利用者一同

## ～講座のご紹介～

# 「マシュマロチャレンジ」でチーム力UP！

ひゅーまにあ千葉東では様々なグループワークを取り入れています。その１つとして多くの企業が研修として採用しているワークショップ「マシュマロチャレンジ」についてレポート致します。このチャレンジは、制限時間内にチーム４人で決められた材料と道具を使ってより高いタワーを作ります。様々な制約の中で、チームで１つのことを成し遂げるという状況はまさに「会社の縮図」。チームで働くことについて考え気づきを得ることを目的として実施しました。皆さん真剣に取り組み、各チームがまったく違ったアプローチで、様々な形のタワーを完成させていました。また振り返りにおいても、多くの気づきを共有されていました。
ひゅーまにあ千葉東では、他にも様々なグループワークを取り入れた講座を実施しています。ぜひお気軽にご見学にお越しください！

# 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<br>AM 個別作業<br>PM 目己理解・他者理解講座（実践編） | 2<br>AM PM 個別作業 | 3 |
| 5<br>AM 個別作業<br>PM 「ひゅー通」編集会議 | 6<br>AM 個別作業<br>PM JST | 7<br>AM 個別作業<br>PM 集団作業 | 8<br>AM 個別作業<br>PM 怒りの感情との上手な付き合い方⑤ | 9<br>AM 体力向上講座（ポートアリーナ）<br>PM 個別作業 | 10 |
| 12<br>AM 個別作業<br>PM 笑顔の達人になろう | 13<br>AM 個別作業<br>PM JST | 14<br>AM 個別作業<br>PM 集団作業 | 15<br>AM 個別作業<br>PM 怒りの感情との上手な付き合い方⑥ | 16<br>AM 個別作業<br>PM 特別講座 | 17<br><特別開所><br>ボーリング大会<br>（事業所対抗） |
| 19<br>AM 個別作業<br>PM 就職準備講座 | 20<br>AM 個別作業<br>PM JST | 21<br>AM 個別作業<br>PM 集団作業 | 22<br>AM 個別作業<br>PM 目己理解・他者理解講座（理論編） | 23<br>AM 個別作業<br>PM プレゼン講座 | 24 |
| 26<br>AM 個別作業<br>PM 就職準備講座 | 27<br>AM 個別作業<br>PM JST | 28<br>AM 個別作業<br>PM 集団作業 | 29<br>AM 個別作業<br>PM 目己理解・他者理解講座（実践編） | 30<br>お弁当の日<br>（AMのみ） | |

# 見学・体験 随時受付中！

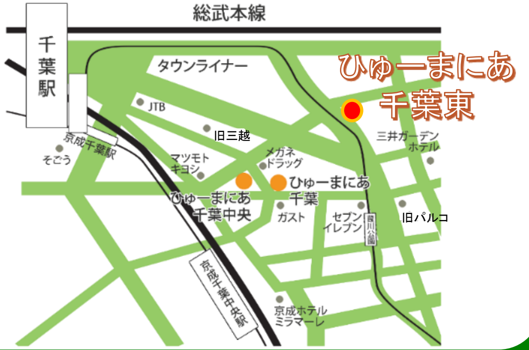
**ひゅーまにあは、障がいのある方の就労をサポートする就労移行支援事業所です。見学・体験利用など随時受け付けております。まずはお気軽にお問い合わせください。**

**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 富士見ハイネスビル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**

**☎043-306-3160** 担当：小川（おがわ）まで