

講座のご案内～メンタルヘルス講座～

メンタルヘルス講座は「いい感じの自分であるための方法を見つける」為の自分の取扱説明書を作る講座です。

「いい感じの自分」とは調子が良い・常にこうなりたいという自分の状態の事を言います。

「いい感じの自分」とはどのような状態か？「いい感じでない自分」になってしまう注意サインは何か？

また注意サインが現れた時にどのような対処をすれば良いか？様々なワークを通して自分自身について考え、

常に「いい感じの自分」でいる方法を見つけ、体調や気持ちのコントロールをしていくことを目的としています。



9月9日(土)～写真撮影～



9月9日(土)は特別開所として、
千葉市にある写真スタジオにて
履歴書添付用写真撮影会を行いました。

履歴書に載せる写真という事もあり、
皆様スーツで撮影にのぞまれました。

「久しぶりにスーツを着て緊張した。」

「スタジオの方がきれいに撮ってくれた。」

など、皆さん10月の

千葉県障害者雇用促進面接会に向け、
着々と準備を行っておりました。



9月23日(土)～OB・OG座談会～



9月23日(土)は特別開所としてOB・OG座談会を行いました。
これまでに「ひゅーまにあ」から就職したOB・OGの方々にお集まりいただき、現在利用されている方向けに
就職活動で苦労した点、就職までの経緯や準備、「ひゅーまにあ」
で役にたったことなどを質問形式でお話しいただきました。

昨年の合同面接会で就職されたOB・OGの方がいらっしゃった
事もあり、参加された方からは合同面接会での
心構え、面接会から就職までの流れなど積極的に
質問されていました。

その後は皆さんで弁当を食べながら雑談するなど
和やかで大変有意義な時間となりました。



ひゅーまにあの特徴

ひゅーまにあ千葉/千葉中央では就業時に必要なスキルや作業遂行能力の向上を目指し、様々な取り組みを行っています。また、ご自分のストレスや疲労の傾向を把握し、その対処方法を学び、トータルな視点から長期就業に備えています。



◎コミュニケーション講座



◎メンタルヘルス講座



◎集団作業



◎体力向上講座



◎趣味講座

ひゅーまにあの週間プログラム

下記は時間を含めて一例です。プログラムは、利用される方の体調や現状を考慮して利用日数・利用時間を調整いたします。

	月	火	水	木	金
AM	就労模擬訓練 (総研)	個別 メンタル 作業 ヘルス	個別作業	指示作業訓練	個別 体力向上 作業 講座
	就労模擬訓練 (総研)	ビジネスマナー	LST (ライフスキルトレーニング)	指示作業訓練	個別 体力向上 作業 講座
PM	ヨガ メンタル ヘルス	個別作業	コミュニケーション JST	個別作業	趣味 個別 作業
	就職準備講座	個別作業	コミュニケーション JST	個別 姿勢矯正 作業	個別 趣味 作業

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。

- ひゅーまにあ千葉
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
千葉市中央区栄町 36-10 YS 千葉中央ビル 4F

ひゅーまにあ総合研修センターは、2017年8月1日、ひゅーまにあ千葉東に名称を変更致しました。まずはお気軽にお問い合わせください。

043-307-3160

担当:小川(おがわ)まで

