



## TOPIC

### それぞれのstep up!

#### 利用開始後、約半年経過した利用者さんへインタビュー

今年の締めくくりとして、今年の春から夏にかけて通所を始めた利用者さんにどんな変化があったのか、どんな訓練に取り組んでいるのか、また現在の生活スタイルについてお話してもらいました。ひゅーまにあ宇都宮では、お一人お一人その方のペースに合わせた支援を行っております。今後の就職に向けてとことん関わっていきます!



データ入力作業が得意なMさん

### 通所日数を少しずつ増やして

◇週3回午後通所から始め、週4、週5と増やしていきました。午前から通うようになると、「朝、ちゃんと起きないと」と考えるようになり、意識する事で行動に移すことが出来ました。

◇通所時間が増えると、いろいろな訓練に参加できるようになります。今は、有償の実習であるPCでのデータ入力実習を行っています。もともとPCは得意で、この実習では1日100件程度入力できています。

◇来年の目標は、休日も目標をもって過ごすこと。つい、休日はだらけてしまうので、プログラミングの勉強を進めたいです。

### 職場実習で職業体験

◇これまで賑やかな職場しか知らなかったため、職場実習で様々な場所を訪ねるたびに、こういった環境で行う仕事があるんだな、こういう場所はこういう注意点があるんだなと働く場を見る機会にもなりました。

◇将来は事務職を希望しているため、タイピング技術の向上を目指しています。

◇ひゅーまにあ内には、時間制限のある訓練がいくつかあるので、時間配分を常に考えることを意識的に取り組めたことは大きな収穫だと思います。

◇ひゅーまにあの休憩時間に利用者さんやスタッフといろいろおしゃべりするのはリフレッシュになりますよ!



昼休みに談笑するTさん



マニュアル作成に取り組むNさん

### 生活にメリハリ

◇それまで自宅にいたこともあり、通い始めてONとOFFがはっきり分かれるようになりました。ONの時間ができると、生活にメリハリが出てきます。

◇漠然と事務職に就きたいと考えていました。現在いろいろな訓練に取り組んでいます。中でも実務型訓練やマニュアル作成、データ入力実習など、より職場での仕事に直結しており、役立てられそうです。

◇来年の目標は、体力をつけながら体調管理もしていきたいことです。

講座  
『PDCAを見直そう』

ひゅーまにあ宇都宮にはさまざまな訓練プログラムがありますが、その大半はP(計画)、D(実行)、C(検証)、A(改善)というプロセスを経てなされます。訓練に意識を持って取り組み、目標を明確にして達成状況を振り返る重要性を学んでいただきました。  
(スタッフ宍戸)



講座  
『不安と向き合うⅡ』

第2弾の不安と向き合う講座をしました。今回は、物事を客観的に考えられると今、抱えている不安を軽減されるかもしれないということをお伝えしました。不安がない人はいません。ですが、不安に縛られず、不安と向き合って自分らしい人生を送って欲しいと思います。  
(スタッフ梅野)



今月のひとこと

“あれ、鍵閉めたっけ”こんな経験ありませんか？先日ネットで見た対処法をご紹介します。電車に乗る際、駅員が声を出し、指をさして確認を行っているのを見たことがあるでしょうか？

これは指差喚呼といい事故や危険の見逃しを大幅に減らす為の動作だそうです。日常でも応用ができ、視覚、聴覚、動作といった多面的な記憶を印象づけることで効果があるそうです！是非実践してみてくださいはいかがでしょうか？(A.W)

グループワーク  
『ワールドカフェを体験しよう！』

今回はワールドカフェスタイルでグループワークを行いました。それぞれのテーマについて活発に話し合う様子が見られ、「4年後の自分」というテーマでは“就職”という言葉が多く聞かれ、皆さんの就職に対する意欲を感じることも出来ました。  
(スタッフ小野)



イベント  
『芋煮会』



【毎年恒例の芋煮会。すぐに鍋が空っぽになるほどの大盛況でした。】

日	月	火	水	木	金	土
						1 ボーリング大会
2	3 講座	4	5 姿勢矯正	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 クラブ活動
16	17 スーツの日 講座	18	19 姿勢矯正	20	21	22 クリスマス会
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 グループワーク リフレッシュデー 見学会	27	28	29 大掃除
30	31	※12/30(日)~1/3(木)は年末年始休業と致します。本年はお世話になりました。来年もどうぞよろしく願いたします。				

一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

事業所見学会

12月26日(水)  
13:30~14:30

会場:ひゅーまにあ宇都宮



参加  
無料

「事業所見学会」のお問い合わせ・お申込みはこちら

就労支援センター  
ひゅーまにあ宇都宮

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央1-1-1 宇都宮アクシビル3F  
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 028-678-5385

FAX 028-678-5395

E-mail h\_utsunomiya@ch-jjp



◎東武宇都宮線 東武宇都宮駅より徒歩3分 ◎バス停 県庁前より徒歩5分  
オリオンスクエアそば、ほりえ歯科様の入居ビル 3F