

寒さの中にも、少しずつ春の暖かな日差しを感じられるようになりました。3月といえば「ひな祭り」ですが、皆さんがイメージするひなあられの味は「甘い」、それとも「しょっぱい」ですか？実は関東と関西では、ひなあられの味も見た目もまったく違うそうです。関東はお米をはぜてつくるポン菓子を甘く味付けしたもので、関西は小さく切った揚げたお餅に醤油や塩で味付けしたものをひなあられと呼んでいます。この機会に、ぜひ2種類のひなあられを食べ比べて好みの味を見つけてみてください。



## 就労準備講座～グループワーク～

今回は、今後の対人スキルアップ講座内で取り上げてほしい場면을皆さんで話し合い、発表してもらいました。今まで実際に困ったことがある場面を出し合うだけでなく、人の意見を聞いたり自分の意見を伝えながら、グループ内で一つの場面に決めることに苦戦した、という感想も聞かれました。また、「困っていたのは自分だけではない」ということがわかって安心したという感想もあり、様々な視点から見ることのできるグループワークになったようです。



対人スキルアップ講座では、ある場面を想定してロールプレイを行い、どのような対応の仕方が良いのか、もっとこうしたら良いのではないかと意見をお互い出し合い、気づきを促していきます。人前で話すのは苦手...という人はもちろん見学からでもOKです。

## 利用者さんへ質問！「休憩時間、どのように過ごしていますか？」

ひゅーまにあ鎌ヶ谷では、作業時間 50 分のあとに 10 分間の休憩時間を設けています。作業を続けているとついつい没頭して休むのを忘れてしまいがちですが、休憩時間にきちんと休憩をとることも仕事をする上で大切なことです。そこで、「休憩時間をどこで過ごしているか」や「何をして過ごしているか」を、利用者さんに聞いてみました！

①どこで過ごしていますか？（複数回答あり）

1位 自分の席 2位 カフェスペース 3位 喫煙所

②何をして過ごしていますか？

- ・飲み物を飲んで一息つく
- ・携帯、スマホをみる
- ・利用者さんやスタッフと話をする
- ・煙草を吸う
- ・インターネットをみる
- ・音楽を聴いたり、動画を見て過ごす
- ・寝る



休憩時間のカフェスペースの様子

皆さんそれぞれ色々な方法でリフレッシュをしているようですね。仕事の ON と OFF の切り替えがうまくできるよう、自分にあったリフレッシュの方法を見つけていきましょう！



# 「ひゅーまにあ鎌ヶ谷」用語集



入所したばかりの利用者さんが「???」と迷いそうな言葉を集めてみました。慣れてくると何ともないのですが…。

★**オープン、クローズ**…就職試験を受ける際、自分の障害を会社に知らせて受けることを「オープン」、知らせないで受けることを「クローズ」と言っています。それぞれメリット・デメリットがあるので、スタッフとよく相談してみるとよいでしょう。

★**就労準備講座**…毎週木曜日の午後に行われている講座のことです。内容は、ビジネスマナー、JST、身だしなみ講座、自己紹介の練習、障害者雇用について、千葉県文学散歩、等々。時にはハローワーク、保健所、消防署などから講師を招いてお話を聞くこともあります。

★**休日開所日**…通院や家庭の用事などで欠席した方の振り替え通所日として、主に祝日や土曜日に行われる開所のことです。通常作業のほか様々のイベントも行われています。

★**合同面接会**…ハローワークが主催する障害者対象の就職面接会のこと。あらかじめ参加する企業が発表されるので、受けたい企業があったら応募書類を準備して面接を受けに行きます。複数の企業の面接を同じ会場内で受けることができるのでチャンスは広がります。もちろんスタッフが同行します。

★**お屋の当番**…午後一番、利用者さんに向かって諸連絡を発表する当番です。メモを取る練習や人前で話をする練習を兼ねています。誰が当たるかはくじ引きで決めます。

★**じゃぴー君**…ひゅーまにあを運営している㈱チャレンジドジャパンのマスコット。Japanの「J」をデザイン化した鳥さんです。かわいい？

★**語先後礼**…挨拶のコツを表す言葉で、先に「おはようございます」と言ってから、次に礼をするときれいに見えます。

★**通信**…この広報誌「ひゅーまにあ鎌ヶ谷通信」のことです。毎月1回発行。利用者さんに配るだけでなく関係機関にも郵送しています。創設以来ずっと続けられています。

★**青ファイル、黄色ファイル**…利用者さんが調べたり勉強したりしたプリント類を保管するのが青ファイル、デイリー（日誌）とセルフ（健康の記録）を保管するのが黄色ファイルです。ファイリングの練習も兼ねて自分で行います。

★**オアシス運動**…毎日2回行われている挨拶の練習のことです。当番の5名が前に出て声出しをし、みんなで唱和します。「オアシス運動のオ」「おはようございます」……

★**JST**…Job Skills Trainingの頭文字を取った訓練のことです。遅刻欠勤の連絡の仕方、仕事でミスした時の対応、昼休みの会話に参加する方法、忙しそうなお上に話しかけるには？など、就職してから起こりそうな場面を想定してロールプレイを行います。

★**リフレッシュデー**…平均月1回ある「半ドン」のこと。作業は12時まで、午後はショッピングに行ったり、友達とおしゃべりしたり、部屋の片付けをしたり、自由に過ごしてください。

★**ひゅーまにあカップ**…毎年12月の恒例行事。全事業所対抗のボウリング大会のことです。原則全員参加。社長賞争奪戦に皆さんハッスルします。体を動かした後の食事会も楽しみです。

★**千葉日報**…千葉県の地元紙です。公称17万部。ひゅーまにあでは「文章理解」や「切り抜き帳」の教材として使っています。カフェスペースにいつも置いてあります。



★**軽作業**…ひゅーまにあ鎌ヶ谷には約50種類の軽作業があります。これはビーズの仕分け作業をやっているところです。

チャレンジドジャパンは

進路満足度100%を目指しています♪ 就労支援センター **ひゅーまにあ鎌ヶ谷**

電話：047-404-3346 / FAX: 047-404-3347

メールアドレス：[humania\\_k@ch-j.jp](mailto:humania_k@ch-j.jp) 定休日：土日祝日（受付 9:00～18:00）

〒273-0124 鎌ヶ谷市中央1-1-34 前田ビル2階 新京成線：初富駅より徒歩3分

まずはお気軽にお問い合わせください。また見学・体験利用など随時受け入れております。

見学希望・資料請求（どちらか〇をつけてください）

以下の必要事項を記入の上、そのままFAXにてお送りください。

氏名 (必須)	電話番号 (必須)
住所	