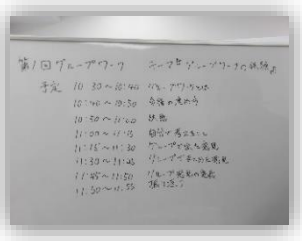
第４号（2017 年４月発行）
発行：就労支援センター ひゅーまにあ相模原
住所：相模原市中央区相模原 1-2-17
クリスタルサガミハラ 6F
電話：042-753-8607　　URL：www.ch-j.jp
Mail:humania_sagamihara@ch-j.jp
運営:株式会社チャレンジドジャパン

📖グループワーク講座がはじまりました📖

毎月第１・第３月曜日にグループワークをはじめました。

グループワークでは、テーマに沿った話し合いを行いますが、話し合いには実はルールが隠れています。職場での業務や会議はルールに沿って進めていくことが求められます。普段、無意識に行っている家族や仲間内の会話にも実はルールが存在します。また、話し合いだけではなく、”話し合ったことを作品（成果物）として完成させる”、”プレゼンテーションを行う”といったことを段階ごとに進めていく機会もグループワークにはあります。



第１回のテーマは、「グループワークを体験する」でした。“グループ内での役割を持つこと”、“自分の考えや伝え方の傾向を知ること”、“相手の考え方を学ぶこと”をポイントに実施しました。参加者からは「人それぞれ違った意見があると感じた」、「自分の意見だけでなく、他の人の意見を参考にして総合的に考えたい」などの気づきや感想がありました。

「2017 さがみはら障害者就職面接会」に参加しました

２月 10 日に「2017 さがみはら障害者就職面接会」に参加しました。今回は十数社の企業が一堂に集まりました。企業の採用担当者と直接話せる場ということで、多くの方が参加され緊張した雰囲気が漂っていました。ひゅーまにあ相模原の利用者の方は、約１ヶ月前から履歴書や職務経歴書を作成し、本番を想定した模擬面接をするなど、面接会に向けた準備を少しずつ行いました。履歴書や職務経歴書の作成では、応募先の企業で活かせる経験やスキルの棚卸をし、自分のアピールポイントをスタッフと一緒に整理しました。また「なぜ応募先の企業で働きたいのか」、「その企業で何をしたいのか」などについてまとめていきました。模擬面接ではスタッフが面接官役となり、本番を想定した質問に答える練習を行いました。面接会当日は、緊張されながらも面接官からの質問に丁寧に答えていました。

Topics　休日開所の様子～プラネタリウム企画～

3 月 11 日（土）の休日開所は、相模原市立博物館でプラネタリウム「火星の月をさぐる～火星衛星探査機 MMX がめざすもの～」を鑑賞しました。途中で昼食をとったり、散策したりしながら会場に向かいました。この日は暖かい日差しがあり、早咲きの桜が見頃でした。

プラネタリウムでは、その日の相模原市内で見ることのできる星や星座の説明の後、JAXA が計画している火星衛星探査機 MMX について説明がありました。衛星の起源の説明の映像は実際に宇宙にいるような感覚になりました。参加者からは、「実際に夜空を見ているようで面白かった」、「プラネタリウムは久しぶりだった」、「きれいだった」といった感想が出ていました。

4 月からのプログラムです

第 2～第 4 火曜日は、体を動かすプログラムがあります。運動不足解消やリフレッシュを目的に行っています。

第 1・3 水曜日に**ストレスマネジメント講座**が始まります。気分の浮き沈みやストレスによる疲れが出ないようコントロールする方法を学びます。

時間／曜日	月	火	水	木	金
10:00～	朝礼				
10:10～10:50	軽作業、事務トレーニング、パソコントレーニング				
11:00～12:00	【第 1・3 週】 ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ ※10:30～	軽作業 事務ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ﾊﾟｿｺﾝ	【第 1・3 週】 ｽﾄﾚｽﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ講座 【第 2 週】 ﾋﾞｼﾞﾈｽﾏﾅｰ講座 【第 4 週】 就職準備講座	軽作業 事務ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ﾊﾟｿｺﾝ	【隔週】 ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ講座 ＪＳＴ講座 ※ＪＳＴ講座は 10:30～
12:00～13:00	お昼休み				
13:00～13:50	ペン字講座	【第 1 週】 作業ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 【第 2・4 週】 姿勢矯正講座 【第 3 週】 ｳｫｰｷﾝｸﾞ	軽作業 事務ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ﾊﾟｿｺﾝ	作業ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ	軽作業 事務ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ﾊﾟｿｺﾝ
14:00～14:50	軽作業、事務トレーニング、パソコントレーニング				
～15:00	日誌作成　※金曜日は週間目標の振り返り				

就労支援センター　ひゅーまにあ相模原

住所：相模原市中央区相模原 1-2-17　クリスタルサガミハラ 6F
TEL：042-753-8607　　FAX：042-753-8608
E-mail：humania_sagamihara@ch-j.jp

見学・体験など随時お待ちしております