



TOP NEWS 新プログラムが始まりました！

12月より2つの新プログラムが始まりました。自己理解プログラム、コミュニケーションプログラムについてそれぞれご紹介いたします。

【自己理解プログラム】

「いい感じの自分」をテーマに、いい調子を保つ方法や体調不良になった際の対処法等を考えていく内容です。第1回目では、自分にとってプラスになるもの(好きなものやリラックスできるもの)を、時間や場所、食べ物等のジャンルに分類したところから考えていただきました。第2回目では、グループワークでプラスの感情の言葉を考えたり、自分にとっていいことがあった時の心の動きに目を向け改めて考えたりしています。どのような状態が「いい感じの自分」なのか、日常を振り返っていただきました。

自分自身に向き合うことは時に現実を直視しつらくなることもあるかもしれませんが、自分を知っていることは大きな強みになります。



【コミュニケーションプログラム】

「アサーション」という自分も相手も尊重した話し方・聞き方を身につける内容です。自分の状況や意見を相手伝えられず我慢した経験や、逆に自分の気持ちは伝えられていても相手を傷つける言い方をしてしまった経験はありませんか？そういった悩みやトラブルを生まないコミュニケーションがアサーションというものです。そのためには、自分も他者も大切な存在だと理解すること、物の見方をアサーティブに寄せていくこと等が必要です。

回を重ねてお互いに気持ちのいいコミュニケーションが取れる力を身につけていきます。

このプログラムに参加してみたいという方は体験での受講が可能です。お気軽にお問い合わせください。

NEWS 目標設定面談のご紹介

目標設定面談とは、翌週の訓練内容やこれからの通所予定を職員と面談して決めることです。毎週水曜日にお一人おひとり時間を設け面談を実施しています。

面談では作業の進捗報告や作業の目的を再確認しています。お互いに進捗が分かることで、不明点の解消や実践的な訓練の提案ができます。

また、訓練の軽作業が実際の仕事にどのように繋がるか分からないという方には、取り組み方や気を付けるポイントを伝えることで作業の目的を確認し、集中して取り組む方が多くなりました。

みなさん掲げている目標やできることは様々です。一人ひとりに合わせた訓練内容を一緒に考えることで、自分の目標への道筋が、はっきりと見えていくよう支援しています。





一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

随時見学・体験受付中

1月プログラムスケジュール

※予定は変更になる場合がございます

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
清掃、お弁当箱洗浄、農作業の定期実習があります		年末年始				
6	7	8	9	10	11	12
オリエンテーション ヨガ		目標面談		自己理解	開所日	休
			就労準備			
13	14	15	16	17	18	19
	集団作業	目標面談		コミュニケーション	開所日	休
			LST			
20	21	22	23	24	25	26
ヨガ		目標面談		自己理解	開所日	休
			就労準備			
27	28	29	30	31		
	集団作業	目標面談		コミュニケーション		
			LST			

「見学」「体験」のお問い合わせ・お申込みはこちら

就労支援センター ひゅーまにあ鎌ヶ谷

〒273-0124 千葉県鎌ヶ谷市中央1-1-34 前田ビル2階
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 047-404-3346

FAX 047-404-3347

E-mail humania_kamagaya@ch-j.jp



◎北総線 東武アーバンパークライン 新鎌ヶ谷駅より徒歩10分
◎新京成線 初富駅より徒歩3分