



TOP NEWS

内定者インタビュー

～これまでのひゅーまにあでの生活を振り返って～

■ Sさん:男性(30代・精神)

・就労移行支援事業所を利用しようと思ったきっかけは何ですか？

Sさん:前職で働きづらさを感じ、1年ほどで退職しました。その原因が自身の障害によるものだと知り、ほっとした気持ちと今後どうしてよいのかという不安がありました。

仕事を辞めて1年弱が経過したけれど、再就職の目途がたらず、地域の職業相談も利用しましたが状況は変わりませんでした。行き詰った気持ちでいたところに、父から勧められて見学にきたのがひゅーまにあ相模原でした。



・ひゅーまにあ相模原の印象はどうでしたか？

Sさん:就労移行のことを全く知らなかったもので、「こんなところがあるんだ」という印象でした。やっぱり最初は緊張しましたが、週3日の午後のみからでも開始できると言ってもらえたので、無理なく続けられそうだなと思いました。あと開所して間もなかったもので、当時はスタッフさんのほうが多く静かな雰囲気でしたね。(笑)

・以前に比べたら、今は人も増えて賑やかになったかもしれませんね。

Sさん:そうですね。休憩時間などは特に感じますけど、一人で過ごす方も多くいるので居心地が悪いとは思わなかったです。私も誰かと話をすることがつらい時は一人で過ごしていました。

・ひゅーまにあの訓練や講座でためになったのはどのようなことでしたか？

Sさん:ストレスマネジメント講座に参加して、考え方の視野が広がったことですかね。私自身、考え込んでしまう傾向があり、体調を崩すことも多かったのですが、それはモノの見方が固定されすぎていたんだと知りました。それに気づいてからは自分の考え込む癖への対応方法がわかり、楽になったと感じています。

・通所して大変だと感じたことはありましたか？

Sさん:環境になれるまでは、緊張しました。徐々にですが無理をしないで他者と関わることができてきました。あと自己表現が苦手なので履歴書作成や、面接練習は正直しんどかったです。

・なぜ続けられたのですか？

Sさん:自分のペースで進められたからだと思います。あとは就職準備講座で自己理解シートを使い、「やりたいこと、やりたくないこと」を整理して行って、自分が仕事に求めていることが分かってからは苦手意識は減りました。

これまでは周りの空気を読みすぎて考えなくていいことも考えてしまい、疲労が強かったのですが、素直な気持ちを伝えてもいいんだとわかってからはしんどさは減りました。

・最後に今後就職活動を考えている方へメッセージをお願いします。

Sさん:私は何事も考えすぎて時間を浪費してしまいました。同じ悩みを持っている方は、意外と考えるより動いてしまったほうがうまくいく場合もあります。

最初の一步は重いと思いますが、頑張ってください。



よりよい人間関係をはぐくむ

「コミュニケーションセミナー」開講のお知らせ

これまでのコミュニケーション講座の内容を一新し、新たに12月より「コミュニケーションセミナー」を開講いたしました。

本講座は、よりよい人間関係をはぐくむためのコミュニケーションの考え方と方法として、自分も相手も大切にしたい自己表現＝アサーションについて学んでいきます。

「アサーションとは、自分の気持ちや考えをその場にふさわしい方法で表現する。同時に相手の気持ちや意見に素直に心を傾ける。自分も相手も大事にして、主張はしっかり行うものの、相手は傷つけない、という考えのコミュニケーション技法のひとつです。

我々は職場に限らず、日常的に多くの場面でコミュニケーションを求められます。自分の意見を言えず困ってしまったことや、相手の気持ちを尊重せず怒らせてしまった、そのような経験から苦手意識をもっている方には、必見の講座となっています。

ひゅーまにあ相模原では、見学・体験も随時募集をしていますので、いつでもお問い合わせのうえ来所くださいませ。



1月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31	1	2	3	4	5
AM	年末・年始のため閉所					Happy New Year!!	
PM							
	6	7	8	9	10	11	12
		受給者証確認日			週間目標振り返り	訓練日	
AM	ヨガ講座	ビジネスマナー		よりよい人間関係をはぐくむコミュニケーション・セミナー⑥	室内体操	通常訓練 & カフェトーク (仮)	
PM	就職準備講座	姿勢矯正講座 集団軽作業	作業プログラム	JST講座	芸術講座		
	13	14	15	16	17	18	19
	訓練日				週間目標振り返り		
AM	通常訓練	ビジネスマナー	勇気づけ勉強会	Relationship-Communicationセミナー⑦	室内体操		
PM		集団軽作業		JST講座	芸術講座		
	20	21	22	23	24	25	26
		代理受領確認日			週間目標振り返り	訓練日	
AM	ヨガ講座	ビジネスマナー		RCセミナー⑧	室内体操	通常訓練 & カフェトーク (仮)	
PM	外部講座 (仮)	姿勢矯正講座 集団軽作業	作業プログラム	JST講座	芸術講座		
	27	28	29	30	31		?
AM	グループワーク	ビジネスマナー			室内体操	在宅トレーニングも行っていきます。	
PM	就職準備講座	集団軽作業	作業プログラム	JST講座	芸術講座		

就労支援センターひゅーまにあ相模原で提供する講座および個別作業は、個々の目標に合わせて選択制です。スタッフと相談しながら希望する進路に合わせ、トレーニング内容をオーダーメイドで提供しています。豊富なラインナップから、週単位でトレーニングメニューを設定していきます。

お問い合わせ・お申込みはこちらまで



就労支援センター

ひゅーまにあ相模原

〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原1-2-17 クリスタルサガミハラ6F

〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 042-753-8607

FAX 042-753-8608

E-mail humania_sagamihara@ch-j.jp



◎JR横浜線「相模原」駅南口より徒歩1分

◎手帳をお持ちでない方、引きこもりの方、在宅トレーニングをご希望の方、

様々な状況に対応可能です。ぜひ一度ご相談ください。