

# ひゅーまにあ 八王子通信 2017年11月号

第14号（2017年11月発行）  
発行：ひゅーまにあ八王子  
住所：八王子市東町3-11  
プレイム八王子ビル5階  
TEL：042-646-0536  
営業時間：9:00～18:00  
定休日：土日祝日  
HP：<https://ch-j.co.jp/>  
Mail：humania\_hachioji@ch-j.jp

ハローワーク八王子  
障害者就業・生活支援センター  
TALANT、Let's主催

## 就労研修プログラム に参加しました

3日に渡って企業や就労支援機関の方、当事者の方が就労に役立つお話をして下さいました。企業が今求めている人物像とは「仕事を任せられる人」や「職場の人間関係に馴染める人」があげられるということや、「長く働き続けるために自分の弱みをどう克服し、対処していくか」「障害を開示した場合としていない場合の仕事の定着率について」など、とても充実した内容でした。



～参加された方の感想～

- ・当事者の方の話を聞いてこれからも前向きに取り組んでいきたいと思いました。
- ・就労にこぎ着けた方の体験談等を聞いてとても有意義なセミナーでした。



## 講座紹介 ～釘の仕分け～

ひゅーまにあ八王子では、パソコントレーニングや講座だけでなく手作業でのトレーニングも行っています。今回はその一つ「釘の仕分け」をご紹介します。

～作業の目的～

- ・同じ作業を連続してこなせる集中力を身につける。
- ・正確に物を見分ける力を身につける。
- ・細かい物を仕分けする作業が得意か確認する。

<手順①>  
釘一本一本の長さを調べます



<手順②>  
長さに応じて指定された場所に入れていきます



## 講座紹介 ～姿勢矯正～

月に2回、外部から講師をお招きして姿勢矯正講座を行っています。

事務トレーニングなど長時間同じ姿勢での作業が続くと肩や腰に対し負担がかかります。座ったままでも出来るストレッチを教えてください。トレーニング中や仕事でも疲れた身体をほぐし、リフレッシュできるようになります。



講師が目の前で実践してくれます

## 週間プログラム表

	月	火	水	木	金
10:00~	朝礼(連絡メモトレーニング、挨拶訓練)				
10:10 ~ 11:00	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	週間目標 meeting
11:10 ~ 12:00	パソコン 事務トレーニング	第2・4 姿勢矯正講座	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング
12:00 13:00	お昼休み				
13:00 ~ 13:50	【隔週】 メタ認知 /JST講座	オフィスマナー 講座	グループワーク (ディスカッション/作業)	メンタルヘルス 講座	【隔週】 就職準備セミナー /ストレスケア 講座
14:00 ~ 14:50	【隔週】 メタ認知 /JST講座	パソコン 事務トレーニング	グループワーク (ディスカッション/作業)	パソコン 事務トレーニング	【隔週】 就職準備セミナー /ストレスケア 講座
~15:00	日誌記入(片付け・押除)				

週間プログラムの例です。

こちらは週5日の例ですが体調に合わせて週1日・1時間からの通所も可能です。様々なプログラムを用意しておりますので、必要に応じて講座やトレーニングを組み合わせることができます。

## 見学・体験・お問合せ お待ちしております



就労支援センター ひゅーまにあ八王子

電話 : 042-646-0536

Fax : 042-646-0537

Mail : humania\_hachioji@ch-j.jp

〒192-0082

八王子市東町3-11プレイム八王子ビル5階

受付時間 : 9:00~18:00 (定休日 : 土日祝日)

