



TOP NEWS

就職者の声 ～職場定着への取り組み～

ひゅーまにあから就職した利用者は、6か月のフォローアップ期間を経て、ご希望に応じて就労定着支援サービスを利用します。今回は、フォローアップ期間から課題に取り組み続け、職場定着に成功している事例をご紹介します。

【はさん(20代・男性・発達)】

はさんはアミューズメント施設の運営会社に就職しました。当初、事務補助として採用されましたが、仕事に取り組む中で、別の業務への適性があるとわかり、職場ご担当者の協力もいただきながら部署異動し、担当業務も変更することになりました。

現在はお客様の前に出ることが増えたため、持ち前の積極性を活かせる場面が増え、充実した日々を送っています。

Q.現在のお仕事内容を教えてください。

A.店舗の清掃業務です。

Q.今の仕事で楽しいこと、大変なことをそれぞれ教えてください。

A.楽しいことは職場の方々や、お客様から激励のお言葉を貰えることです。

毎日やりがいを感じています。

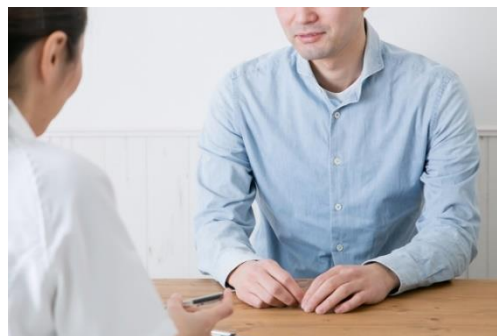
大変なことは家から勤務地が遠いので毎朝起きる時間が早いことです。

Q.入社後は、ひゅーまにあとどのようなつながりがありますか？

A.定期的にスタッフの訪問があり、そこで現在の心境を話しています。

Q.これからの目標を教えてください。

A.今後の人生のために貯金を考えているので、これからも、お仕事を精一杯頑張ります。



NEWS

勇気づけ勉強会を開催しました

3月18日に産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの目次香里さんにお越しいただき、第1回「勇気づけ勉強会」を開催しました。「勇気づけ勉強会」は全12回の勉強会を通して自己肯定感、自己効力感を獲得し、勇気(困難を克服する力)・仲間とつながる感覚を高めていくことを目的としています。

第1回の勉強会では3枚の絵や写真を見て、「どのように見えるか？」を回答、共有することで、同じものを見て人もそれぞれに様々な見方があること、誰でも自分特有のメガネ(ものの見方、解釈の仕方)があることを実感するという体験をしました。

勉強会には10名の方が参加され、活発な意見交換が行われました。

また、「自分の意見が否定されたときに、人によって物の捉え方が違うことを思い出して冷静になりたい」「家族や友人と意見が割れた時に感情的にならずに、相手の話を聞いてみようと思う」といった感想が聞かれ、ワークを楽しみながら多くの気づきを得ることができました。



TOPICS

特別講座『ストレスマネジメント』

身体や気持ちの健康を保ち不調に陥らないためには、日々の予防が欠かせません。ストレス対策もその一つです。

そこで、今回は特別講座として「ストレスマネジメント講座」を行いました。この講座は1、ストレスの正体を探り 2、マインドフルにストレスを感じ 3、ストレスと上手く付き合っていく、ということがテーマとなりました。

人類・脊椎動物の歴史を5億3000万年前からたどり、感情・ストレスのメカニズムを探るところから始まり人類ひいては動物としてのご先祖のスライドを鑑賞し盛り上がりました。

そして“考えちゃダメ”と言われれば言われるほど考えてしまうという「シロクマ実験」や、マインドフルネスの「レーズンエクササイズ」を体験していただいたのちに、ストレス対処法の数々のあり方や、自己分析の方法について学びました。「シロクマ実験」では、赤ちゃんシロクマのかわいい動画を見た後、シロクマのことを一切考えてはいけないという指令に、皆さんどうしても思い出してしまう、と笑顔ながら苦戦していました。実際に体験してみることで、自分の考えのパターンが良く分かったという意見が多くあがりました。様々なストレスとの向き合い方を学ぶことで、今後の皆さんのストレスマネジメントのお役に立てばと思います。

**

ひゅーまにあ新横浜では、皆様が使いやすく、慣れ親しめるようなセルフモニタリング、セルフマネジメントの方法をご紹介します、皆様の日々の活動やトレーニングに役立ててまいります。



一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

ひゅーまにあ見学会

随時開催中

参加
無料

ご希望の日程・お時間をお気軽にご相談ください

会場：就労支援センター ひゅーまにあ新横浜

「見学・体験会」「セミナー」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ新横浜

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-14-27

新横浜第一ビルディング6階

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 045-620-9082

FAX 045-620-9083

E-mail humania_shinyokohama@ch-jjp



◎JR横浜線 新横浜駅より徒歩5分

◎市営地下鉄ブルーライン 新横浜駅より徒歩2分

