



## TOP NEWS

## JST(ジョブスキルトレーニング)講座 リニューアルスタート

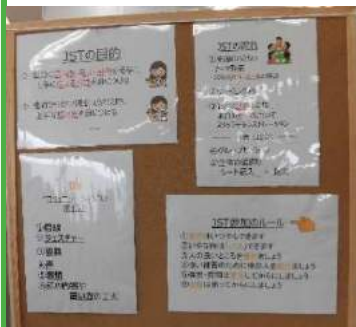
6月に入り、各地で梅雨入り宣言がされ始めました。天候が不安定なこの時期、体調管理はいつもより難しくなることもあると思います。そのような中でも、日ごろのトレーニングによって職場での適切なコミュニケーションの取り方が習慣として身につけていたら、ストレスの軽減や職場定着率アップにも繋がるのではないのでしょうか。

今月からひゅーまにあでは、JST講座をリニューアルした内容でお届けしています。3か月間、毎週1回様々なテーマに取り組んでいきますが、第1回のテーマは「職場で挨拶をする」でした。



「挨拶することは大事」とはわかっていても、改めて「なぜ、何のために挨拶をするのか?」「挨拶すると何が良いのか?」などとはなかなか日ごろ考えることは無いかもしれません。講座では、そのようなことを一つ一つ丁寧に解きほぐし、ロールプレイを交えながら体得していきます。

本講座の特色は、講座の内容が参加型・実践的であることと、1回の講座が終了した後も日常の中に取り入れて実際やってみて、のちにスタッフと振り返りをする事で確実に身につけていくプロセスが用意されていることです。皆様の就労が安定して長く続く一助になればと思います。



## NEWS

## バイスタンダー養成講座



6月初旬「バイスタンダー養成講座」を実施しました。

「バイスタンダー」? いったい何のことでしょう?

正解は「その場に居合わせた人」なのですが、補足すると「正しい知識を持ち、身近にあるもので命をつなぐ行動をとることが出来る、その場に居合わせた人」ということになります。

急な体調不良やケガで救急車を呼んでもすぐに来るとは限らないし、病院に到着するまでにも時間がかかります。職場で同僚の具合が急に悪くなったり、通勤途中で事故を目の当たりにしたり、友人と出かけている最中に友人の様子が普段とちがうなと感じたり、そんなときに適切な対応ができるかどうか、重要な判断要素3つについても教えていただきました。

参加したみなさんは「私の『バイスタンダー体験』について語りあう」コーナーで、いろいろなエピソードを共有してくれていました。家族のために救急車を呼んだり、自宅近くのアパートで自転車置き場が倒壊したり…。また、「混乱してしまった場面」として、地震に遭遇したり、電車が遅延したり、さまざまな経験があったことを改めて振り返り、共有しました。今度もしそんな場面があったときには、こうすればいいんだ、というアイデアを得られて少し自信につながったようでした。



## 『未来図をつくろう』 特別企画

先日、特別企画として「未来図づくり」に取り組みました。これは、自分の夢や希望が叶った未来を可視化する作業です。A3サイズの大きな紙いっぱい、自分の好きな物や夢をあらゆる写真をパソコンを使って配置して、文字やイラストを書き入れたり切り貼りしたり、みなさんそれぞれのワクワク&キラキラする未来図を創りあげていらっしゃいました。

5日間を通して作業を行い、最終日にはひとりひとり「マイ・未来図」について発表を行いました。お互いの目指すライフスタイルを初めて知って、大いに刺激になったようでした。



	月	火	水	木	金	土
予定	1	2	3	4	5	6
					週間目標振り返り	
AM	グループワーク	ビジネスマナー講座		ストレスマネジメント講座	ウォーキング	
PM	就職準備講座	集団軽作業	JST講座	作業プログラム	芸術講座	
予定	8	9	10	11	12	13
		受給者証確認日			週間目標振り返り	
AM	11:30~ ヨガ講座	ビジネスマナー講座	勇気づけ勉強会⑤	ストレスマネジメント講座	ウォーキング	
PM	就職準備講座	姿勢矯正講座	JST講座	作業プログラム	芸術講座	
予定	15	16	17	18	19	20
	休日開所				週間目標振り返り	
AM	通常トレーニング	ビジネスマナー講座		ストレスマネジメント講座	ウォーキング	
PM	誕生日祝い	集団軽作業	JST講座	作業プログラム	芸術講座	
予定	22	23	24	25	26	27
		代理受領確認日			週間目標振り返り	休日開所
AM	11:30~ ヨガ講座	ビジネスマナー講座		ストレスマネジメント講座	ウォーキング	映画鑑賞
PM	就職準備講座	姿勢矯正講座	JST講座	作業プログラム	芸術講座	(詳細は後日)
予定	29	30	31	1	2	3
					週間目標振り返り	
AM	グループワーク	ビジネスマナー講座				
PM	就職準備講座	集団軽作業	JST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](mailto:humania_sagamihara@ch-j.jp)

Twitter [https://twitter.com/CJ\\_humania\\_saga](https://twitter.com/CJ_humania_saga)

Instagram [https://www.instagram.com/humania\\_sagamihara/](https://www.instagram.com/humania_sagamihara/)



◎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。