



## TOP NEWS

### ～実践的な面接練習を行っています～ 不安をなくし、自信を持って面接に臨もう！

就職活動において面接は避けて通れない場面です。履歴書ではわからない応募者の人柄、会社の雰囲気には合う人か、成長する人物かなどを判断されますが、同時に応募者の良さをアピールする大きなチャンスです。不安や緊張があっては折角の情報を100%面接官にお伝え出来ません。ひゅーまにあ相模原では、面接への不安をなくす訓練プログラムをご用意しています。

#### ◇ 面接基礎講座 & 体験型面接練習 ◇

まず基礎講座で面接のマナー講義を受け、その後実践練習に移ります。応募経験者や全くの初心者などそれぞれ5～6名のグループで行います。順番に面接官、応募者、評価者の役になりきり、基礎講座で習ったお辞儀、挨拶、入室・退室のマナー、座る姿勢などの項目を評価者が採点します。また、お互いの『取り入れたい良いところ』を発表します。全員が各役を体験し、お互いの立場やどのように見られているか？を体感し、終了します。繰り返し行うことで確かな自信が身につきます。

#### ◇ 個別面接訓練 ◇

面接の基礎を体験型練習で身につけた方々は次の登竜門、個別面接練習に挑みます。初めに、やる気、素直さ、熱意、長所、自己PRなどが面接官に伝わるよう、スタッフとマンツーマンで『面接質問集』を準備します。こちらの訓練には回数の制限はなく、通所者さん一人ひとりのニーズに応じて行います。まもなく面接本番を迎える方の場合、1日に複数回、複数のスタッフを面接官役として面接訓練を繰り返し行うこともあります。面接はいくら練習しても緊張してしまうものですが、少しでも本来の良いところを発揮できるよう繰り返しの練習をお勧めしています。



## NEWS

### 休日開所報告:いちご狩りへ行きました



2月11日(土)、休日開所としていちご狩りに出かけました。

2月に入ってから、気温や気圧の変化が激しく、インフルエンザの流行もありましたが、9名の利用者さんが参加されました。この日は、東淵野辺にある『河本ファーム いちご屋』といういちご農家さんにお邪魔しました。ここでは、章姫、紅ほっぺ、やよいひめ、おいCベリー、桃薫、あまえくぼなど、

甘味と酸味のバランス、粒の色、大きさの違う多くの種類を栽培しており、全てが食べ放題でした。各々、大きなビニールハウスの中を移動しながら、いちごを頬張り、気に入った種類を教えあう場面もありました。気づいたらかなりの距離を歩いていて、『明日筋肉痛かも知れないです』という方もいました。いい運動にもなったようです。

この日、皆さんが食べたいちごの数、第1位はなんと38個でした！





一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

# 就職相談会



20代・30代の方対象 3/15(金)  
 40代～60代の方対象 3/20(水)  
 20代・30代の方対象 3/28(木)  
 40代～60代の方対象 4/2(火)

※4開催日とも以下からご都合の良い時間をお選びください。  
 ①10:30～ ②13:00～  
 ③14:00～ ④15:30～  
 ※所要時間は1時間程度です。

会場：就労支援センター ひゅーまにあ相模原

## 連載 <講座紹介> 芸術講座のご紹介

毎週月曜日に実施している「芸術講座」。塗り絵や折り紙、ペン字などから好きなものを選び、20～30分ほど集中して取り組みます。この講座の一番の目的は、疲れや緊張からくる体調の乱れを改善する習慣を、身につけることです。疲れや緊張は、溜めたままだと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩し、安定した就労の妨げになります。塗り絵などのように、一定のリズムや規則性を持った行動を行い、夢中になることで、自律神経の乱れが少しずつ改善に向かっていきます。



就職する前に、自分にあったリフレッシュ方法を見つけ、就労先での体調の回復にも役立てましょう。



## ◇ 2019年3月予定表 ◇

月	火	水	木	金	土						
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。					1	コミュニケーション講座	2				
4	グループワーク	5		6		7	ストレスマネジメント講座	8	コミュニケーション講座	9	休日開所
芸術講座		集団軽作業		就職準備講座		作業プログラム		週間目標設定			
11	ヨガ講座	12		13		14	ストレスマネジメント講座	15	コミュニケーション講座	16	
芸術講座		姿勢矯正講座		就職準備講座		作業プログラム		週間目標設定			
18	グループワーク	18		20		21	休日開所	22	コミュニケーション講座	23	
芸術講座		集団軽作業		就職準備講座		作業プログラム		週間目標設定			
25	ヨガ講座	26		27		28	ストレスマネジメント講座	29	コミュニケーション講座	30	休日開所
芸術講座		姿勢矯正講座		就職準備講座		作業プログラム		週間目標設定			

「就職相談会」「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。