



## TOP NEWS

## 1月スタート! 『勇気づけ勉強会』

ひゅーまにあ相模原では今年、新たな講座「勇気づけ勉強会」がスタートしました!

講師にはキャリアコンサルタントの目次 香里 (めつぎ かおり) 先生をお招きしています。

勉強会の目的は、自己肯定感、自己効力感、勇気、仲間とのつながり感覚などを高め、あらゆる人間関係に好ましい影響を与えることです。勉強会は、少人数グループで取り組む手軽なワーク形式で行います。身近な出来事や現象を題材に体験学習を行い、ワーク後は意見や感想の交換をします。この時には例えば、達成経験だけではなく失敗経験についても共有するのですが、共感的な姿勢をもって対等の立場で行うことで、自分または他者に対し、困難を克服する活力を与えることが出来ます。この過程のことを「勇気づけ」と称しています。

自分にも『できる』、『役に立てる』実感が得られると、日々に向向きになれることでしょう。

就労に向けて一歩踏み出そうとしている、でも積極的に行動できていない方々、

人との関係づくりに関して難しさを感じている方々にもお勧めです。

1月15日(火)開始のこの講座は毎月1回、全12回開催されます。気になる方は是非、事業所のご見学と併せて講座への体験参加をお待ちしております。

楽しく「勇気」を学んでいきましょう!  
(特別講師:目次先生)



## NEWS

## 講座のご紹介 『目標達成講座』

利用者さん方は、それぞれが自分の『目標』を達成するためにひゅーまにあ相模原に集まってきています。『就職』を『目標』にしている方もいれば、『充実した生活』を『目標』にしている方もいらっしゃいます。

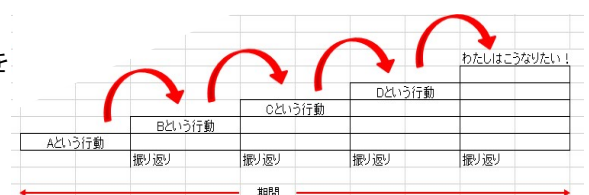
この講座は、そんな皆さんの『目標』を達成するための1つのツールとして活用して頂ければと、今年からスタートしました。

『目標』を挙げることは簡単です。さて、この目標、どのように実現していきますか? 目標を達成するには『PDCAサイクル』という行動を繰り返すことが肝心です。

「PDCAサイクル」とは、「Plan=計画」「Do=実行」「Check=評価」「Action=改善」の4つの英単語の頭文字です。P→D→C→A→P.....といった具合に、4つの段階を循環的に行うことで、仕事を改善・効率化することができる方法とされています。

この講座のポイントは、『行動が具体的であること』、『自分に不足していることを確認すること』、『計画は必ず実行すること』、『振り返りをする』ことです。進捗状況を第3者が確認・アドバイスすることも、不可欠です。

皆さんもPDCAサイクルの活用で目標を実現しましょう。





# 新スタッフ紹介

皆さんこんにちは。1月よりひゅーまにあ相模原に着任しました香西です。ひゅーまにあでの勤務は4年目に  
なります。過去には会社の事務員、スーパーのレジスタッフ、倉庫作業員とアルバイトから正社員まで多岐に  
わたり職務経験をつんできました。これらの実務経験をひゅーまにあ相模原の皆さんにもお伝えしていきたい  
と思っています。就職、日々の生活の様々な悩み、一人で悩まず、一緒に考えていきましょう。

1日でも早く、ひゅーまにあ相模原を利用される方や、地域の皆さんのお力になれるよう努めていきたいと思  
います。どうぞ宜しくお願い致します。

連載 《就職準備のイ・ロ・ハ》 ※ 職場の気になるあれこれについて、「就活マスターα」と「新人β」の対談にてお送りします！

## 今月のお題：相談すべきか迷うとき

**新人β** 「ああー、迷いますねー...相談したいんだけど、相談するほどのことじゃないのかもしれないなって...」  
**マスターα** 「皆は自分で解決しているような事なんじゃないか」とか、『『そんなつまらないこと気にしているのか』って思われる  
んじゃないか』とか、不安になるのかな?」  
**β** 「はい...不安になります。そのことばかり考えてしまってやるべき事も出来なくて本末転倒です。わかっちゃいるんだけど...」  
**α** 「いま君は、支援を受けながら就労を目指しているのだから、何でも相談していいんだよ。どれくらいが君にとって相談する  
レベルで、どれくらいが相談しなくてもいいレベルか、君と話しながら確認していこうと思うのだけれど、いかがかな?」  
**β** 「はい、ありがとうございます！相談して、良かったんですね！」 **α** 「そうなんです！（笑）」

...新人βは、ちょっとしたことも相談するクセを付けるようにして、がんばっています。

	月	火	水	木	金	土
2月のカレンダー					1	2
					ウォーキング	休日開所
	4	5	6	7	8	9
	芸術講座	健康講座	就職準備講座	ストレスマネジメント講座	目標達成講座	
	11	12	13	14	15	16
	休日開所	姿勢矯正講座	就職準備講座	英会話講座	目標達成講座	
	18	19	20	21	22	23
	グループワーク	健康講座	就職準備講座	英会話講座	目標達成講座	休日開所
25	26	27	28			
芸術講座	姿勢矯正講座	就職準備講座	ストレスマネジメント講座			

## 「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



◎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。

