



就労支援センター

ひゅーまにあ北千住

発行：株式会社チャレンジドジャパン
住所：東京都足立区千住1-11-2
カーニープレイス千住6階
TEL：03-3870-3723
H P：https://ch-j.co.jp/
Mail：humania_kitasenju@ch-j.jp

通信 第21号（2018年7月発行）

利用空き状況： **あり** ・ なし

講座紹介

先日の職場対人技能トレーニング、通称 J S T（Job related Skills Training）講座では「職場での＜相談＞の仕方」について取り上げました。「どのように相談をすればいいのか分からない」といった話をよくお聞きします。

誰かに相談する時は、いくつかのポイントを整理することが大切です。

【まず、相談にかかる時間を考える】

- ◎ **すぐに解決できる**（話を聞いてもらうだけ・YESかNOで答えられるようなもの等）
- ◎ **解決に時間がかかる**（即答できない内容・他の人も関わってくる内容等）

以上の2点を踏まえて、伝え方を考えていきます↓

【相談の申し込みの伝え方】

例：「〇〇部長、お忙しいところすみません。 ←クッション言葉

△△の件でご相談したいことがあるのですが、

お時間いただいてもよろしいでしょうか？ ←相手の都合を聞く

～しようと思っていたのですが、迷ってしまってどのようにすれば良いか分からないのです。 ←相手に何を求めているのか伝える



例題をもとに皆さんが考えた伝え方を、ロールプレイ(役割演技)で実演していただきました。部長役・報告役に分かれたことで、どう伝えれば相手が分かりやすいかを考えられたとの感想がありました。

就職への道①

就職のために必要な知識をピックアップしてご紹介

○ 働くうえで一番大切なこと ○

このように聞かれた時、何が思い浮かびますか？ PC スキル、ビジネスマナーでしょうか。それは「休まずに通勤出来ること」です。

最初から長時間・毎日の安定通所が難しい方もいらっしゃる。心と体の健康管理、日常生活管理、生活リズムの安定があつて初めて「休まずに通う」ことが出来ます。

安定通所の継続は、企業の採用で重要なポイントです。

ここがポイント

- ・ 服薬管理
- ・ 病状/障害の理解
- ・ 健康管理
- ・ 睡眠リズムの安定
- ・ 食事

活動報告



○ 書道プログラム ○

今年から新しい訓練プログラムとして「書道」を始めております。習字と違い、「とめ」「はね」「はらい」に気を付ける必要はなく、「書道」の目的は楽しみながら字を書くこと、と言われております。

また次のような効果があると言われております。

- ・視覚的な認知力の向上
- ・注意力、集中力をつける
- ・気分を落ち着かせる
- ・作業記憶力の強化

皆さん集中して取り組まれており、気分転換もできると好評です。

2018年7月 ひゅーまにあ北千住 訓練・講座 予定表

	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6	7	
AM	MTG / 調理実習		書道			特別開所 〈七夕会食〉	
PM			集団作業		姿勢矯正 ミニビジネス講座		
	9	10	11	12	13	14	
AM	硬筆講座		書道	JST講座			
PM			集団作業		ミニビジネス講座		
	16	17	18	19	20	21	
AM	特別開所 〈面接練習〉	LST講座	書道				
PM			集団作業		姿勢矯正 ミニビジネス講座		
	23	24	25	26	27	28	
AM	← 就労ウィーク →					リフレッシュデー	
PM							
	30	31					
AM	硬筆講座						
PM	オフィスマナー講座						

就労移行支援事業所 ひゅーまにあ北千住

TEL : 03-3870-3723 FAX : 03-3870-3724

Mail : humania_kitassenju@ch-j.jp

定休日 : 土日祝 (受付 9:00~18:00)

住所 : 〒120-0034 東京都足立区千住 1-11-2

カーニープレイス千住 6階

見学・体験利用など随時、実施しております。

北千住駅から徒歩7分

