



## TOP NEWS

## セルフナビゲーション講座

今回はひゅーまにあ静岡で行っているセルフナビゲーション講座についてご紹介いたします。“セルフナビゲーション講座”とは自己理解をテーマとして行う講座です。

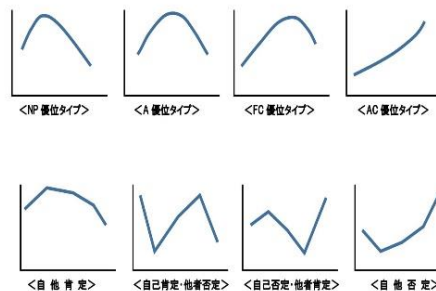
先日1回目のセルフナビゲーション講座としてエゴグラムを取り上げ実施しました。エゴグラムは、アメリカの心理学者が創始した「交流分析」という人間関係の心理学理論に基づいて作られた性格診断です。自分の性格のパターンや人間関係に気づき、知らず知らずのうちに取ってしまっている行動に注目し、自分の生き方のアンバランスを現実的に即した形にコントロールしていく方法の一つです。

講座ではチェックシートを使用しながら50個の質問に対しこれまでの自分を振り返っていき、終了後はチェックした内容をグラフにして自身の傾向について各自で確認しました。

参加された利用者さんからは「自分の知らない一面が見られた」「自分を知らないいい機会になった」など様々な感想が聞かれました。

エゴグラムはその時の心理状態によって大きく左右されます。そのため複数回行い自分の傾向を知るのも自己理解を深める良い方法だと言われています。

ひゅーまにあ静岡では、今後も様々な講座を実施する予定です。



エゴグラムのグラフ

## NEWS

## ひゅーまにあ静岡での求人票システムのご紹介

ひゅーまにあ静岡では求人票を掲示すると共に、PCで管理し誰でも見られるようにしております。このシステムは通所する利用者さんが考案してくださり、興味のある求人を見つかるようになっていきます。

PCでの管理は利用者さんが行っており、スタッフが新しい求人を持ってくるたびに更新しております。





一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

# 見学・体験会

4月 2日(火) 4月10日(水)

4月18日(木) 4月26日(金) 14:00～

参加  
無料

この他の日程も承ります。お気軽にお問合せ下さい。

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ静岡



# 出張説明会 受付中!

ひゅーまにあの職員がお伺いして出張説明会を行います。日程や場所、内容等はご要望に応じて対応致します。お気軽にご相談ください。

## 【出張説明会の内容一例】

・就労移行支援事業所とは? ・ひゅーまにあ静岡について

など

4月の見学体験会・講座等の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 見学・相談会	3	4	5 集団作業	6
7	8	9 リフレッシュ講座	10 見学・相談会	11	12 就職準備講座	13
14	15 集団作業	16	17 リフレッシュデー	18 見学・相談会	19	20
21	22 就職準備講座	23 セルフナビゲーション講座	24 英会話講座	25 集団作業	26 見学・相談会	27
28	29	30				

「見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ静岡

〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1 サウススポット静岡7階

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 054-204-3135

FAX 054-204-3136

E-mail humania\_shizuoka@ch-j.jp



◎JR静岡駅南口より徒歩1分「ペDESTリアンデッキ」で直通  
雨でもぬれずにひゅーまにあ静岡まで来ることができます。