



TOP NEWS

ナビゲーションブックのご紹介

今回はナビゲーションブックのご紹介です。

障害者差別解消法の施行などにより、会社に対して必要な配慮を求めやすい環境が整えられています。しかし、会社に配慮してもらうためには、どんな配慮をして欲しいのかを整理して、(原則的に)自分で伝えることが必要です。そこでひゅーまにあ浦和では、ナビゲーションブックの作成を行っています。

ナビゲーションブックとは、自分の特徴についてまとめた自己紹介書です。自分の特徴についてより深く理解して、職場見学や実習、採用面接の際などに、相手に自分のことを具体的に分かってもらうために役立ちます。

令和元年 ▲月 ○日
氏名 山田 花子
自己紹介書 (ナビゲーションブック)

1. 自己PR

- ◆ 笑顔で几帳面です。
 - ◆ 性格は穏やかで、素直に指示に従うことができます。
 - ◆ やると決めたらやり通す、粘り強い性格です
2. 苦手なことと配慮していただきたいこと
<作業面について>

特徴	自分でしている対処法	配慮していただきたいこと
・突発的なことが起きると慌てやすい。	・指示をきちんと聞き、メモを取るようになっています。 ・細め切り等を聞きます。	・早めに予定変更を伝えていただきたいです。 ・具体的に指示をお願いします。
・スピードを求められると焦ってミスしやすい。	・ミスが怖いので確認しながら作業するようになっています。	・時間に余裕を持って指示を出していただきたいです。
・複数の事を同時にするのが苦手。	・手順をメモします。 ・内容を復習するようにしています。	・一つずつ指示を出していただきたいです。 ・メモする為、ゆっくり話して下さい。
・集中力が日によって落ちる。	・ストレッチやトイレに行くようにしています。	・昼休みに15分程度の仮眠をさせていただけると、午後の作業が効率的になります。

<コミュニケーション面について>

特徴	自分でしている対処方法	配慮していただきたいこと
・言葉をその通りに受取りやすい。 ・冗談がわかりにくい。 ・曖昧な表現が苦手。	・自分の受取り方がよいが確認、復習しています。	・具体的に伝えてください。 ・懸念していたら近しく教えてください。
・耳で聞いて理解したり、覚える事が苦手	・メモを取り、忘れないようにしています。	・ゆっくりと伝えてください。 ・目で確認できるものがあるととてもありがたいです。
・男女問わず、悪戯り声(大きな声)が苦手	・辛くなったら、少し顔を外したり ・眼裏涙を飲んだりするようにしています。	・休み時間は、環境に慣れるまではひとりで過ごせるとリラックスできます。

3. その他

- ・隔週で通勤があるので、完全予約制ですが急ではない限り調整は可能です。
- ・勤務日数は週5日、1日6時間勤務でお願いいたします。
- ・相談しやすい、質問しやすい環境で仕事をさせてください。

ナビゲーションブックとは、自分の特徴についてまとめた自己紹介書です。

自分の特徴についてより深く理解して、職場見学や実習、採用面接の際などに、相手に自分のことを具体的に分かってもらうために役立ちます。

ナビゲーションブックの活用方法

人にはそれぞれ得意なこと、苦手なこと、考え方や行動の特徴があります。しかし、それら全てを職場見学や実習、採用面接の際に伝えるのは非常に困難です。

企業の採用担当者は、安定して働ける体力があるかどうか、業務内容に適切な人材かどうか、コミュニケーションに問題はないか等に注目していることが考えられますが、必要に応じてナビゲーションブックを提出することで、口頭では説明しきれない内容や必要な配慮を補足する効果が期待できます。

また、就職後も新たな課題が生じた時や状況の変化があった際に、ナビゲーションブックを更新していくことで、現在の自分の状況をより理解してもらいやすくなります。

つまりナビゲーションブックは一度作成して終わるものではなく、必要に応じて加筆修正していくことで、より現実にも則したものとなり、「安定して仕事を続けるための指針」として長期的に活用することができるようになるというわけです。

ひゅーまにあ浦和スタッフ一同は、利用者さんの前向きな”やる気”を応援したいと思っています。



NEWS 2

講座リニューアルについて

4月からの講座リニューアルについて

4月からは更に分かりやすく、就労に向けて意味のある内容をご提供してまいります！
そのために、わたしたちスタッフも準備をすすめています！

今後の講座は下記の項目につきおこなっていく予定です。

- ※「職業準備講座」
- ※「職業行動講座」
- ※「自立機能スキル講座」
- ※「社会生活スキル講座」
- ※「機能的コミュニケーション講座」
- ※「対人行動講座」
- ※「自己理解・障害特性理解講座」
- ※「職業スキル講座」

各講座の詳細につきましては、ぜひ一度見学にお越しください！



NEWS 3

見学にいらしてみませんか！

心身の状態は落ち着いて来たけど、いざ就職と言うと...
なかなか...

”就労移行支援センター”という場所が、有るらしいが...
そんな時は”百聞は一見にしかず”と言うくらいなので、
是非ご見学へいらしてみませんか？

<<今なら、定員に空きがあります。>>



まず、ひゅーまにあ浦和にお電話を下さい。
見学者様のご都合をお伺いし日程の調整を行います。



皆さまのお越しを、スタッフ一同よりお待ちしております！

「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
ひゅーまにあ浦和

〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町7-5-21
プリミエコート岸町3F

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 048-711-7461

FAX 048-711-7462

E-mail humania_urawa@ch-j.jp

