



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ前橋通信

3

2020年
月号

第23号(2020年月発行) 発行:株式会社チャレンジジャパン

TOP NEWS

LST(ライフスキルトレーニング)「睡眠」



今回はLST(ライフスキルトレーニング)講座でもテーマにあがった就職する際の課題にもなる「睡眠」についてお送りしたいと思います。「夜に寝付けない」「夜中何回も起きてしまう」「朝起きてすっきりしない」など多くの方が睡眠に関する悩みをお持ちのようです。講座では、不眠を引き起こす原因となる体内時計の乱れのしくみから始まりよりよい睡眠のためのヒントをお伝えしました。朝食をとっていない・土日の週末に寝だめをする・就寝前のスマホが日課⇒これらはすべて不眠の原因となります！もっとも大切なことは3度の食事と軽い運動習慣、日中には外気にふれて日光をたくさんあびることとあります。もちろん日常のストレスや心配事などが背景にかくれており、専門医に相談が必要な事例も多くありますが、まずは自分自身の生活習慣から見直してみませんか。睡眠の質が向上すれば日中の活動も活発になり就職した際も安定して勤務が出来ます。ひゅーまにあ前橋ではこのような生活のヒントやちょっとした知恵をLST(ライフスキルトレーニング)として講座をお送りしています。このほか、ひゅーまにあ前橋では様々な講座を日替わりで行っています。

NEWS

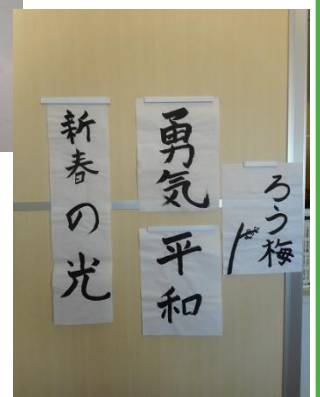
習字講座「就職には気持ちを整えるのも大切な事」

『習字』の講座なんて就職に必要なのか？と疑問を抱く方もいらっしゃると思いますが、これも大切な就職へのステップとなります。『習字』は精神を統一させて書くことで集中力を上げることにつながり、好きな言葉を書くことでリラックスや、モチベーションを上げることも出来ます。自分の未来や就職のことばかり考えていると疲れが溜まったり、不安で押しつぶされそうになることもあると思います。ひゅーまにあ前橋では、自分の精神面もコントロール出来るよう、このような講座を取り入れています。

目標に向かって頑張ることはとても良いことですが、それに疲れて転んでしまえば勿体ないので、技術スキルばかりではなく、健康や精神面の方にも目を向けてみてください。それは就職活動やその後の定着にも必要なことであり、自分の人生を少しでも楽しく歩むために大切なことなのです！

それでも案外自分自身と向き合ったり、頑張っている時に足を止めるのは怖かったりしますよね。

それを一人ではなく、ひゅーまにあ前橋と一緒に気持ちを整え、元気に前向きな気持ちで就職活動を試してみませんか？



見学・体験 受付中
お気軽にお問い合わせください



就労支援センター ひゅーまにあ前橋



一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

3月 就職相談会

19(水)

開催時間 13:30～

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ前橋



お気軽にお問合せください。

見学・体験会随時開催中

開催時間 10:00～15:00

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ前橋



▽▽▽ 3月度 講座スケジュール ▽▽▽

* 都合により変更になる場合もあります。

月	火	水	木	金
2 カフェトーク	3 習字	4 コミュニケーション	5 ビジネスマナー	6 ビブリオバトル
9 メンタルヘルス	10 ネット犯罪講座 講師 県警本部	11 清掃	12 ペン字	13 面接講座
16 ライフスキルトレーニング L S T	17 コミュニケーション	18 カフェトーク	19 AMのみ	20
23 リラクゼーション	24 趣味	25 清掃	26 面接講座	27 AMのみ
30 ビジネスマナー	31 カフェトーク			

「就職相談会」「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

ひゅーまにあ前橋

〒371-0023 群馬県前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル8階

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 027-212-5306

FAX 027-212-5361

E-mail humania_maebashi@ch-j.jp



◎JR両毛線 前橋駅より徒歩12分

◎本町バス停より徒歩0分

◎上毛電気鉄道 中央前橋駅より徒歩9分