



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ中野通信

2018年
10月号

第71号(2018年9月発行) 発行:株式会社チャレンジジャパン

TOP NEWS

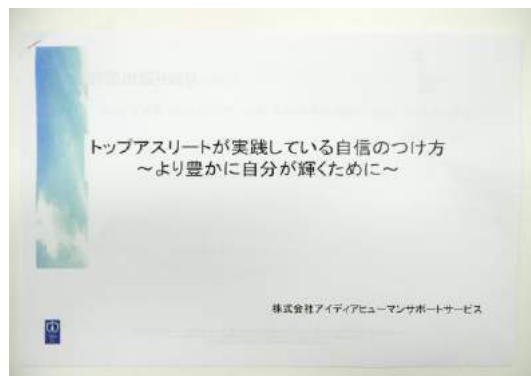
「レジリエンス講座」を開催しました!

「レジリエンス」とは、一般的に「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉です。近年は「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という心理学的な意味で使われるケースが増えています。さらにレジリエンスの概念は、社会において備えておくべきリスク対応能力・危機管理能力としても注目を集めています。ひゅーまにあ中野では専門の講師をお呼びして、2回にわたり講座を開催しました。直接日常生活にも活用できるお話に皆さん熱心に耳を傾けていました。

利用者さんの感想

・「自信」は、人それぞれで、一長一短に付けられるものではなく、自分の「長所」・「短所」を認めながら、それを自分なりに受け入れ、または誰かに教えてもらうことで、気づくことができるのでは?と思いました。また、無理に「短所」を克服しなくてもよく、「長所」を伸ばすことで、「短所」をカバーすることができるのではないかと、ディスカッションを通じて感じました。

・午前は来れませんでしたでしたが、楽しみにしていたレジリエンス講座には出れて良かったです。やはり本で勉強するのは違って大変勉強になりますし、自分の言葉で発言しそれを聞いてもらえることは良かったです。思考の癖を変えるのは難しくてもその思考を解釈するときに、より余裕を持つことで自分の思考の癖と上手く向き合っていける気はしてきました。あとはストレスが溜まっているときの横道をちょっとしたことから増やしていけたら良いかなと思います。



NEWS

訪問看護サービスのお知らせ

この秋からひゅーまにあ中野では、新たなサービスとして訪問看護を開始することになりました。

費用は無料です。

看護師さんによる相談面談が受けられます。

個人で利用申請することが大変な方や専門家に話を聞いてほしい等、少しでも不安やストレスを解消できたらいいと思いませんか?

健康面も私たちがサポートいたします。

ひゅーまにあ中野を利用することで、サービスが受けられるようになります。

詳細についてはひゅーまにあ中野までお問い合わせください。(担当:須賀、中村)

TEL 03-5942-8931

FAX 03-5942-8932



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 ひゅーまにあ中野



一人ひとりにあった就労のカたち、見つかります。

就職相談会

参加
無料

10月25日(木) 14:00~

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ中野



障がいのある方対象 **要予約**

SST説明会

参加
無料

10月25日(木) 13:00~13:50

時間に変更する場合があります。

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ中野

☆月間講座予定表

	月	火	水	木	金
AM	1 栄養&ストレッチ	2	3	4	5
PM		グループワーク	ボイストレーニング	アサーション	趣味講座
AM	8	9 栄養&ストレッチ	10	11	12
PM			マナー講座	ボイストレーニング	メンタルトレーニング
AM	15 栄養&ストレッチ	16	17	18	19
PM		コミュニケーション	ボイストレーニング	就職準備	ポスターデザイン
AM	22 栄養&ストレッチ	23	24	25	26
PM		メンタルトレーニング	ボイストレーニング	SST説明	
AM	29 栄養&ストレッチ	30	31		
PM		コミュニケーション	ボイストレーニング		

「就職相談会」「セミナー」のお問い合わせ・お申込みはこちら

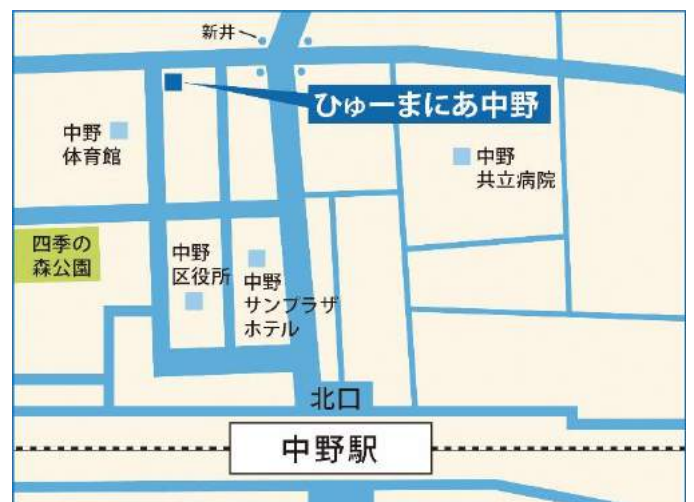
就労支援センター ひゅーまにあ中野

〒164-0001 東京都中野区中野4-7-1 野口ビル3F
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 03-5942-8931

FAX 03-5942-8932

E-mail humania_nakano@ch-j.jp



◎中野駅北口より徒歩3分