



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

ひゅーまにあ長野通信

6 2019年
月号

第31号(2019年5月発行) 発行:株式会社チャレンジジャパン

TOP NEWS

『メンタルヘルス講座』をアップデート！！

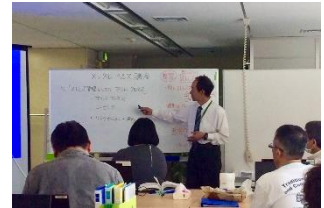
ひゅーまにあ長野では、**マインドフルネス(瞑想)** や **コーピング(ストレス対処法)** を取り入れた最新のストレス対策を学ぶことができます。

目的は

- ①『自己コントロール力』向上のために、**根底にある思考を柔らかくする。**
- ②思考を柔らかくするための行動を、**生活の中に取り入れられる様になる。**

週1回の講座(補講あり)と、毎日昼食前の15分間は「瞑想」「ストレッチ」「呼吸法」「ヨガ」

などストレスを管理する時間にあて、就職後も長く働き続けるために、実践を通して全員で学ぶ場を設けております。

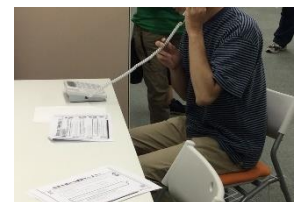


NEWS

ひゅーまにあ長野の体験者が増えています！

ひゅーまにあ長野では、各講座を 無料 で体験できます。(要予約)

- ◆ **メンタルヘルス講座** → 最新のストレス対策
- ◆ **JST講座 (JOB SKILL TRAINING)** → 職場における対人トレーニング
- ◆ **就職準備講座** → 身だしなみから応募書類の書き方や模擬面接まで
- ◆ **集団作業** → ピッキング作業 (他者と一緒に作業を行う)
- ◆ **ボイストレーニング** → 人の前で緊張しないで話せるように
- ◆ **日商簿記講座** → 専門講師による講座
- ◆ **労働に関する制度講座** → 労働契約・税金・社会保障など、働いてからの知識
- ◆ **イラストレーター・フォトショップ講座** → 実務にしている講師による講座
- ◆ **事務トレーニング** → PC(ワード・エクセル・パワーポイント)・電話の取り方・コピーやファックスの仕方・郵送物封入、封かんなど あらゆる事務現場を想定した内容で行います。



体験中の方々に感想をお聞きしました。

- ・A様 → 再就職への不安が強かったのですが、スタッフのサポートが手厚く、前向きになりました。
- ・S様 → 体力があまりないのでデスクワークを希望しています。PCはもちろん、事務トレーニングも充実していたのが良かったです。
- ・H様 → ストレス管理を学べる場所を探していて『メンタルヘルス講座』を受講しました。周りの方の雰囲気良かったので通所を決めました。
- ・Y様 → スタッフが自分と同じ目線で寄り添って話を聞いてくれました。積極的に就職準備性を整えていきたいです。



上記以外の講座もありますよ！

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 ひゅーまにあ長野

TOPIC

『マインドフルネス』ウォーキングでリフレッシュ！

ひゅーまにあ長野では 週1回ウォーキングに行っています。

①「体づくり」 → **少しテンポよくウォーキング**

ご自宅の中で過ごされる利用者様も多いので軽い運動に

②「マインドフルネスを意識して」 → **ゆっくりウォーキング**

季節の移り変わり

道端に咲いている草花

空の色

空気の匂い

今まで通り過ぎていた小さなお店 などなど

様々なことを考えすぎてしまう方が多いため、軽い運動をしていただきながら脳を休めて頂いております。

気持ちに「ゆとり」があることで、小さな発見につながると思います。

頑張りすぎている頭を休めることで気持ちも休めますし新しい発見があるかもしれません。



6月のスケジュール

月	火	水	木	金	休日開所
3	4	5	6	7	6月 15日 (土) 29日 (土)
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス補習講座		集団作業 全体清掃	
10	11	12	13	14	
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	イラストレーター講座 フォトショップ講座	就職準備講座 労働に関する制度講座 13:00~	集団作業 全体清掃	
17	18	19	20	21	
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス補習講座		集団作業 全体清掃	
24	25	26	27	28	
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	イラストレーター講座 フォトショップ講座		集団作業 全体清掃	

「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
ひゅーまにあ長野

〒380-0821 長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 026-219-5077

FAX 026-219-5078

E-mail humania_nagano@ch-j.jp



◎JR長野駅から徒歩10分 ◎長電長野線『市役所前』から徒歩4分
◎TOiGOから徒歩約2分

