



働くことで人は大きく成長できる。その喜びをあなたとともに分かち合いたい。

障がいのある方の就労をサポートします

ひゅーまにあ川崎 通信 7月号

第47号（2018年7月発行）
発行：株式会社チャレンジドジャパン
住所：神奈川県川崎市川崎区東田町 2-11
大谷加工川崎大通りビル 9F
営業時間：9：00～18：00
定休日：土日祝日
HP：http://www.ch-j.jp
Mail：humania_kawasaki@ch-j.jp

NEW!

アンガーマネジメント講座開講！

～怒りのコントロール～

近年、ビジネスパーソンとして身につけておくべきスキルとして浸透した「アンガーマネジメント（怒りの感情コントロール）」。いよいよひゅーまにあ川崎において開講しました！

プログラムの内容は、【1】「怒りの感情とは」【2】「怒りによって失うもの」【3】「怒りの応急処置」【4】「怒りにくい自分になるには」の4部構成です。所要時間は90分×3回、エクササイズやブレインストーミング（自由な意見出し）中心の実践的なプログラムに仕上がりました。

離職の原因として多く挙げられるのが「人間関係」。根本的な原因は感情のもつれと言われています。上司からの理不尽なお叱りや、無理な仕事の依頼など、小さな怒りがいつの間にか溜まって堪忍袋の緒が切れてしまうのです。そうなってからでは取り返しがつきません。今からアンガーマネジメントを身につけて就職に備えていきましょう！きっと自信がつかますよ。

自分の怒りのパターンに気づけました

自分のとらえ方のクセをオウムカードで分析！

わかりやすいテキストで実践！

怒りにくい方法をぜひ身につけたいです

※オウムカード…一般社団法人日本ポジティブ教育協会考案の自身の認知のクセを客観視するための教材

就職者インタビュー

6月より入社されたTさんにお話をうかがいました。



【Tさんにインタビュー】

Q この度は就職おめでとうございます。さっそくですが、就職先の業種と主な業務内容を教えてください。

A アウトソーシング事業を営む企業の特例子会社で、OA事務職に決まりました。

Q 就労移行支援を利用したきっかけは何でしたか？

A 大学時代のゼミ仲間との人間関係が上手くいかないことに悩み、強迫性障

害を発症しました。薬を取りに行くのも母に頼み、大学卒業後は二十年間ほぼ自宅に引きこもって過ごしました。しかし、二年前に頼りにしていた母が病気になる、これではいけないと就職して経済的に自立しようとして一大決意し、まずは川崎市生活自立相談センターでJOBセン

ターへ相談に行きました。

Q 数ある就労移行の中からひゅーまにあに決めた理由はどのようなことですか？

A 他に一カ所見学と体験にいきましたが、ひゅーまにあ川崎はスタッフがとても明るく元気で、事業所の雰囲気も明るかったからです。ここなら楽しく過ごせそうだと思います。

Q 訓練で役に立ったのはどのようなものですか？

A アサーション講座やSSTなど、人との接し方を学べる講座が勉強になりました。相手に不快感を与えずに自分の気持ちや考えを伝える方法を学びました。

Q 就労体験や企業実習にて学んだことはどのようなことですか？

A 図書館の実習では、挨拶や作業中の声かけの大切さを学びました。

Q ひゅーまにあの就活対策はいかがでしたか？

A 履歴書の志望動機を書くのが大の苦手なのですが、スタッフから助言をいただいて、何とか仕上げる事ができました。

※記事で紹介した内容はご本人の承諾を得て掲載しております

20年にわたる引きこもりを克服！そして、念願の就職をひゅーまにあで実現しました。



Tさん 女性40代
強迫性障害

支援員より

週2日午後のみで利用を開始され、なかなかペースが上がらないことに心配した時期もありました。

しかし、1年を過ぎた頃からパソコンの資格に挑戦されたり、通所日数を徐々に増やしていったりと、就職に向けて一歩一歩着実に歩んでこられましたね。

いざ就活に入ると合同面接会に積極的にチャレンジするなど、秘められたバイタリティを発揮していくTさんには本当に驚かされました。

そしてついに念願のOA事務職での採用！入社後もスムーズにスタートがきれてホッとしています。長く務め続けていけるよう、ひゅーまにあはこれからも応援していきます。

ひゅーまにあ川崎では、就職後の“定着支援”にも力を注いでおります。職場への定期的な訪問や電話相談によりお困りごとを共に解決できます。また、事業所の余暇活動にお誘いすることでワークライフバランスもサポートいたします。

就職後の支援も万全です！



就労支援センター

ひゅーまにあ川崎

TEL : 044-589-4693



お気軽にお電話ください！

JR川崎駅・京急川崎駅9分



ハローワークすぐ！