



## TOP NEWS

## デイケアにて出張講座を行いました

リンクスマンタルクリニック様のデイケアにて、出張講座を行いました。この出張講座は、3か月に1回のペースで定期開催しているもので、就職に役立つテーマを毎回ご用意し、お話をいただいています。

この日は、自分に合った仕事を選ぶためのヒントとして、「職業興味検査」をご紹介します。実際に皆さんにも検査を実施していただきました。この検査は、個人のパーソナリティおよび各職業には、大きく分けて6つのタイプがあるという理論に基づき、自分の興味や志向にあったタイプの職業を選ぶと、満足度が高いということになります。

とはいえ、どの個人、どの職業も、はっきりと6つのどれかに分類されるというわけ

ではなく、複数の要素を合わせ持っていると考えられます。そのため、結果を柔軟にとらえ、幅広い職業に向けた可能性を検討していただくことがとても重要です。

自分がどのような仕事を選べば満足して働けるか、皆さんとても熱心に受講され、後半のディスカッションでも活発な意見が交わされました。皆さんと一緒に、仕事選びのイメージを語り合い、とても楽しく貴重な時間を過ごさせていただきました。

こちらの検査は、事業所見学に来所された方も、ご希望に応じて随時受検いただけます。ご興味のある方は、お気軽にお問合せくださいませ。



## NEWS

## 面接の印象をアップする、声の作り方

面接対策の特別講座として、先日ボイストレーニングを行いました。

採用面接で相手に好印象を残すために、話すときの声はとても重要な要素となります。適切なボリュームで、はきはきと聞き取りやすい話し方ができれば、面接の印象は大幅にアップします。皆さんがそれぞれ持っている地声を変えることは難しいですが、トレーニングによって、声の「表情」を改善することは可能です。

話し声の表情を決めるのは、声の大きさやトーン、話すスピード、滑舌など。それらを作っているベースは「腹式呼吸」「声を出しやすくする姿勢」「やわらかい表情筋」などです。

講座では、最初に腹式呼吸を練習し、その後お腹を使って声を出す、声を止める練習をしました。お腹にしっかり意識を向けて発声することで、張りのあるきれいな声を出すことができます。声出しは、最初は少々抵抗があるものですが、皆さん慣れてくるにつれ、まっすぐシャープな声が出せるようになってきました。きれいな声が出るようになったところで、滑舌練習として、早口言葉にチャレンジ。「左折専用車線、左折して洗車」「バナナの謎はまだ謎なのだぞ」などの難問に挑み、悪戦苦闘しつつも楽しく和やかな時間を過ごしました。





一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

# ひゅーまにあ見学会

**参加  
無料**

12月10日(火)・20日(金) 1回目 11:00~12:00  
2回目 14:00~15:00

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ新横浜

上記の日程以外で希望の方は、  
お電話にてご相談ください。

## 【12月の月間予定】

月	火	水	木	金	土
2 集団作業	3 姿勢矯正講座	4 就職準備講座	5 企業見学	6 個別 トレーニング	7 ボウリング
9 集団作業	10 アサーション 講座	11 個別 トレーニング	12 ビジネス マナー講座	13 ストレスケア 講座	14 クリスマス会
16 集団作業	17 姿勢矯正講座	18 就職準備講座	19 個別 トレーニング	20 個別 トレーニング	21
23 集団作業	24 アサーション 講座	25 個別 トレーニング	26 ビジネス マナー講座	27 ストレスケア 講座	28 大掃除・納会

「見学・体験会」「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

ひゅーまにあ新横浜

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-14-27

新横浜第一ビルディング6階

〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 045-620-9082

FAX 045-620-9083

E-mail humania\_shinyokohama@ch-j.jp



◎JR横浜線 新横浜駅より徒歩5分

◎市営地下鉄ブルーライン 新横浜駅より徒歩2分