



TOP NEWS

『ひゅーまにあ長野』を卒業して

就職された先輩方の声を頂きました！

『ひゅーまにあ長野』を卒業し就職された方々をお招きして、実際の職場での奮闘ぶりや通所者様には温かいアドバイスや質問にも答えて頂きました。

卒業生の皆様はお休みのところ、快く出席してください、

また通所者様は熱心にメモを取っておられました。



先輩方のアドバイスをご紹介します。

- ◎ JST講座(Job Skill Training)がとても役に立っている。⇒ 職場における対人トレーニングの講座です。「ひゅーまにあ長野」では実際の職場を想定して、話し方やふるまい方をロールプレイ方式でトレーニングをしています。
- ◎ 私は通所日を徐々に増やしていったら変わった。まず「ひゅーまにあ長野」に通う事が大事！スタッフも背中を押してくれるけど、周りを見渡せば何かしらのスイッチがあるはず！ただスイッチを入れるのは自分だよ。
- ◎ 最初の1社で採用が決まればよいけど、何社も書類選考で落ちることもあった。でもへこむのは3社くらいまで。4社目くらいからは「こんなもんか...！」と思うようになるから、根気よく応募し続けて！
- ◎ 就職後に悩みごとがあったら、「ひゅーまにあ長野」のスタッフに吐き出す事。ひとりで抱えこまないで。
- ◎ リフレッシュする時間と、睡眠時間(自分のベストな時間)は逆算してたっぷりとってね。



通所者様の感想です。

- ◎ まず、「ひゅーまにあ長野」に通い続けていること、『継続力に自信を持って良い』という話しが自信につながった。
- ◎ 実践型講座(JST講座・模擬面接)が役に立つとのことだったので、これからはもっと積極的に参加してみようと思った。
- ◎ 自分のスイッチは自分でしか押せない、という言葉が印象に残った。
- ◎ 「ねばり強く!!」と、「就職活動で上手くいかなかったときに深刻になりすぎないこと!」は自分も心にとめて頑張ってみようと思った。
- ◎ 障害者雇用で就労したら配慮がされていたり、良い環境の職場で働けていることが聞いて安心しました。



- ◎ 早寝の習慣、自分の睡眠時間を確保することの大切さに気付いた。
- ◎ 先輩たちの話を聞いてまず思ったことは、改めて自分も働きたいという気持ちでした。

ひゅーまにあ長野では、各講座を 無料 で体験できます。(18歳以上の障がいのある方、保護者様、関係者様)



TOPIC

人の前で緊張しないで話したい！

「ひゅーまにあ長野」では『ボイストレーニング』で

あがり症の克服とコミュニケーションを学んでいます！

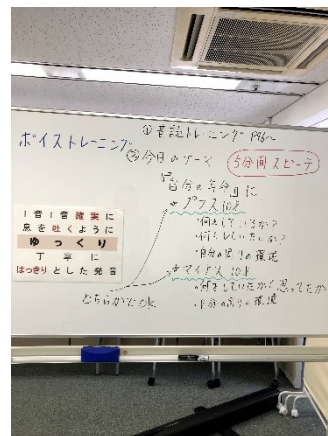
人の前で話すのはとっても緊張して、小さな声になったり、話したい事を飲み込んでしまう時はありませんか？

いろんなテーマをみなさんの前で「5分間スピーチ」をします。

その5分間で自分を知ってもらいましょう。

また、「他の人の話しを聞く姿勢(態度)」も学べます。

※ 始めは見学からOKですよ！ご配慮いたします。



8月のスケジュール

月	火	水	木	金	休日開所
			1	2	8月24日(土)
			ウォーキング	集団作業 全体清掃	
5	6	7	8	9	8月31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	ストレッチ	就職準備講座 ウォーキング	集団作業 全体清掃	
12	13	14	15	16	 利用者がイラストレーターで書いた似顔絵です。
	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス補習講座 イラストレーター講座 フォトショップ講座	ウォーキング	集団作業 全体清掃	
19	20	21	22	23	
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	ストレッチ	ウォーキング	集団作業 全体清掃	
26	27	28	29	30	
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 イラストレーター講座 フォトショップ講座	労働に関する制度講座 13:00~		

「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