



障がいのある方の就労をサポート ～進路満足度100%へ～

# ひゅーまにあ宇都宮通信

第91号(2019年3月発行) 発行:株式会社チャレンジドジャパン

# 4

2019年  
月号

## TOPIC1

## 新年度センター長挨拶



2019年度は、新元号の最初の年。新たな時代となり、これから益々社会は変化して行くでしょう。障がい者雇用でも、変化して行く事が予想されます。

ひゅーまにあでは、関わりを持った方々が、『自分本来の輝きで、それぞれが社会で役割を果たす事ができるように』と願いを込め、スタッフ一同サポートさせて頂いています。変わりゆく時代の中で、様々な方が様々な働き方で、能力を発揮できる社会を作って行きたいです。(センター長小林)

## TOPIC2

## 祝！就職者紹介

4月から2名の利用者さんが就職しました。また、1名の方が職場復帰に向け本格的に動き始めています。ひゅーまにあでは、利用者さんのご希望に合わせ、就労の支援を行っています。新たに動き始めた3名にインタビューしました。どんな就職活動だったのか、今後の抱負などをお聞きしています。3名の皆さん、おめでとうございます！今後は職場定着に向け支援を続けていきます。



【清掃業務へ就職】

### 初めての応募書類、初めての面接・・・初めてだらけの就職活動でした！

- ・実習を重ねることで体力がつかえました。また、困った時にスタッフに相談をする習慣も身に着いたと感じています。面接では想定していた質問ばかりではないと学びました。
- ・今後は、仕事を覚えながら徐々に慣れていくこと、悩みを相談できる先輩を作ることが目標です。(20代、女性)



【事務職へ就職】

### しばらく離れていたの不安はありますが、まずは環境に慣れることから。

- ・求人が増える時期とそうでない時期があるそうで、頻繁にハローワークに足を運び、新しい求人が出次第チェックして小まめに面接を受けるようにしました。
- ・面接でパソコンの入力速度の実技試験があったので、ひゅーまにあでのPC訓練が役立ちました。(40代、女性)



【事務職への復職】

### 復職に向け、本格始動！

- ・病気になる、職場から離れていたの不安が、慣れるのが一番の目標。今はまだ以前と同じようなスピードで仕事が出来ないけれど、少しずつ速さ・正確さを意識して向上させていきたい。
- ・身体障がい者でも出来るんだ！ということをもせていきたい。(男性、50代)

講座

『怒りと上手に付き合おうⅡ』

2回目の今回は、怒りと付き合うときの3つのポイントを紹介しました。自分の持つ“べき”の整理整頓、仕分け方などをお伝えしました。怒りと関わりを持つことで、どんどん付き合い方が上手くなると思います。自分に合った方法を探っていきましょう。  
(スタッフ市川)



講座

『考え方のクセ②』

今回は、辛い気分を引き起こすような考えクセが自分にある場合、どのように考え方を変えていけば気分が軽くなるのかについて話をしました。

物事の悪い面ばかりでなく良い面も見られるように、現実に即した考え方を身に付けて頂ければと思います。  
(スタッフ齋藤)



今月のひとこと

春と言えば、一期一会ということもあり、出会いと別れの思い出があります。

入学式で校歌を歌っていたのに、今ではこうしてセンターに通所し、学生時代を懐かしんでいる今日この頃です。また、この時期楽しみにしていることはお花見です。春という感じがいいですよ。

公園に咲く桜を見ると、気持ちが浮き立ちます。ウォーキングがてら、ゆったりとした気分で、桜を見に散歩に行くのもありではないでしょうか？(S.Kさん)

グループワーク

『挨拶はなぜ大切？』

「おはようございます」、「ありがとうございます」、「お疲れ様です」など、普段なにげなくしている挨拶。挨拶は大切だとよく言われますが、なぜ挨拶は大切なのでしょう？挨拶の良いところなどを、みんなで話し合ってお考え頂きました。  
(スタッフ齋藤)



イベント



3/9  
【映画鑑賞会】  
事業所内でDVDを鑑賞しました。



| 日  | 月                 | 火               | 水                                   | 木  | 金  | 土        |
|----|-------------------|-----------------|-------------------------------------|----|----|----------|
|    | 1                 | 2               | 3<br>姿勢矯正                           | 4  | 5  | 6<br>お花見 |
| 7  | 8<br>講座           | 9               | 10                                  | 11 | 12 | 13       |
| 14 | 15                | 16              | 17<br>姿勢矯正                          | 18 | 19 | 20       |
| 21 | 22<br>スーツの日<br>講座 | 23              | 24<br>リフレッシュデー<br>グループワーク<br>事業所見学会 | 25 | 26 | 27       |
| 28 | 29昭和の日            | 30退位の日<br>休日開所日 |                                     |    |    |          |

一人ひとりにあった就労のカタチ、見つかります。

見学・体験会

4月24日(水)

13:30~14:30

会場:ひゅーまにあ宇都宮



参加  
無料

「事業所見学会」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ宇都宮

〒320-0806 栃木県宇都宮市中央1-1-1 宇都宮アクシビル3F

〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 028-678-5385

FAX 028-678-5395

E-mail h\_utsunomiya@ch-jjp



◎東武宇都宮線 東武宇都宮駅より徒歩3分 ◎バス停 県庁前より徒歩5分

オリオンスクエアそば、ほりえ歯科様の入居ビル 3F