



TOP NEWS

「メンタルヘルス講座」開講

8月が過ぎたとはいえまだまだ真夏のような暑い日が続いております。

皆様には、益々ご健勝でお過ごしのことと存じます。さて、ひゅーまにあ高崎では、8月より週1回、新たな訓練プログラムとして「メンタルヘルス講座」を開講しました。

一般的に、就労後に直面するハードルのひとつとして、職場での新しい環境の中で感じる強いストレスがあるといわれています。

障がいのある方にとってはどんなに些細と思われることでもより強いストレス源となったり、仕事を進めるうえでの障壁となる可能性があります。

本講座は、個々にあったストレス管理法を知り、日常に取り入れることを目的としております。

＜具体的な目的＞

- ①ストレスとは何かを知る。
- ②ストレスが招く心と体の病気について知る。
- ③自分のストレスに気づき上手に付き合う方法を知る(ストレスへの対処法)。

就労時に、ご自身のストレス管理法を明確にお伝えすることは、長く働き続けるために非常に重要なことです。この観点からも、本講座は利用者様にとって大変意義あるものになると考えております。



**見学・体験は随時受け付けておりますので、
お気軽にお問い合わせください。**

NEWS

プログラム紹介「パソコン基礎講座」

パソコンの技術は、就労後に事務系のみならず他職種でも使われる基本スキルです。ひゅーまにあ高崎では、パソコンの指導資格を持つ職員を中心に2人体制でWord、Excel、Power Pointについて週1回、4か月間の基礎コースを実施しています。パソコン初心者はもちろん、どのようなレベルの利用者様に対しても、就労後にパソコンスキルを評価されるような満足度のいく講義をしております。“はじめはパソコンの扱いが判らなかつたけれど、丁寧に教えて頂いたお陰で基礎コースをマスターできました”“パソコントラブルに対し対応法を簡潔に教えて頂いた”など、利用者様から大変好評を頂いております。経験者には、応用コースを個別プログラムや土曜・祝日の特別講座時に実施しており、更なるスキルを身に付けられるよう準備しております。



週間プログラム表

	月	火	水	木	金	土
10:00 ～ 11:00	個別プログラム	個別プログラム	個別プログラム	個別プログラム	個別プログラム	個別プログラム
11:10 ～ 12:00	グループ ディスカッション	MWS、 作業プログラム	ビジネス講座	JST (職場対人技能 トレーニング)	PC基礎講座	余暇イベント もしくは 特別プログラム
12:00 ～ 13:00	お昼休憩					
13:00 ～ 13:50	メンタルヘルス 講座	個別プログラム 日報記入	LST (ライフスキル トレーニング)	個別プログラム 日報記入	ペン字講座	個別プログラム 日報記入
14:00 ～ 15:00	個別プログラム 日報記入		個別プログラム 日報記入		個別プログラム 日報記入	

※都合により変更になる場合があります。

ひゅーまにあ高崎の特徴は “快適な訓練空間と恵まれた環境”です。

- 就労アセスメントツールを使用することで、障害特性の明確化を行い、より本人のスキルに合わせた就労のサポートを行うことができます。
- ひとり当りの作業スペースが広く、ゆったりとした気持ちで就職に向けた訓練に取り組むことができます。
- お飲み物は全て無料で召し上がれます。
- 事業所周辺に無料駐車場を多数用意しております。



「就職相談会」「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 ひゅーまにあ高崎

〒370-0827 群馬県高崎市鞆町 20-1 高崎鞆町ビル4階

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 027-384-4460

FAX 027-384-4461

E-mail : humania_takasaki@ch-j.jp

URL : https://ch-j.jp/search_for/takasaki/

ホームページからも見学・体験・資料請求を行えます。



◎JR 高崎駅より徒歩15分 ◎スズラン高崎より徒歩1分

