



## TOP NEWS 【祝・就職】新年度から勤務開始!

3月末に卒業し、4月から勤務開始となった利用者様にインタビューをしてみました!

Q : 内定先の職種は?またどのような業務を行いますか?

病院です。一般事務が中心の仕事になります。

Q : どのくらいの期間通所し、どのような訓練を行いましたか?

通所期間は約10か月です。

個人トレーニングはパソコン学習 (Word、Excel、PowerPointを中心に行ってきました。)

メンタルヘルス講座では長く安定的な就労ができるよう、マインドフルネスやコーピングでストレス対策を学びました。

Q : これから就職を目指す方々へメッセージをお願いします。

ゆっくり、周りに流されることなく、自分のペースで活動を継続してください!



自己理解の深まりは安定した就職に繋がります!

スタッフ一同、ご活躍をお祈りしております!

## NEWS

## 【新】健康で快適な日常生活のためのセミナー

### 安定した就職は「生活」が大切です

4月からはじまった「新プログラム」のひとつです。私達は「暮らし」を実行しながら生活をしていきますが、必要スキルが不十分であると「衣・食・住」が乱れていきます。

清潔感、食事管理、生活空間の確保は「生活の質」を整えることに繋がっていき、生活リズムを構築するための基本です。

この講座では、全8回にわたって日々の生活を送るための基本的な知識やコツを学ぶことができます。生活リズムが安定しない方は、改善ヒントが得られる内容となっております。



4月から新プログラム続々導入中! 随時公開していきます!



## TOPICS

## コミュニケーション能力を発展させよう！

### 「打ち合せ」「協力」「チームプレイ」 ペーパータワー作りから学ぶ

コミュニケーションスキル向上のプログラムとして、チームビルディングに基づいて行う「ペーパータワー」を訓練として行いました。

ゲーム要素が強く、チームとして活動するための要素が含まれています。今回は2つのチームに分かれて競争をしました。

「協調性」「アイデア発想」「相手を気遣いながら発言をする」等コミュニケーションスキルはとても発展的です。

勝つための打ち合せから始まるため、リーダー・書記などの役割分担も必然となります。

交流を取らなければまとまりませんし、紙を折る作業が苦手な方もいますのでフォローも必要です。

どうすればいいのか？ひとりで考えるのではなく、全員で考えていく力が勝利するコツです。手が届かず椅子を使って高く積み重ねていた様子もあり、参加された利用者様は、笑顔で楽しみながら取り組まれました。

ひゅーまにあ長野では、  
セミナー形式、ロールプレイ形式、レクリエーション形式、様々な方法で学びが得られます！



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・利用相談

## 随時受付中

参加  
無料

当事者・ご家族・医療関係者・福祉関係者の皆様方へ

就職に関するご相談を承ります。興味のあるプログラムをご覧いただけるように調整も可能です。お気軽にお問合せください！



「見学・体験・利用相談」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](mailto: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