



TOP NEWS

就職内定者 Aさんへインタビュー

Q1.ひゅーまにあ藤沢には、どのようなサポートを求めて通所を決めましたか
就職活動全般、特に書類の添削、面接練習についてサポートを希望しました。

Q2.通所中に特に就職活動に活かせたと思うことは何ですか

企業とのメールの文章添削、ビジネスマナー講座、面接会場までの行程の調べ方、応募するかどうかの相談に乗ってもらえたことが特に助かりました。その

中でも一番は面接練習の時間を沢山作ってもらったことです。また、自分の障害について面接官にどう分かりやすく伝えるかをスタッフと一緒に検討しました。実際に面接でスタッフに同席してもらったり、同席ができない企業の面接でも面接会場まで同行してもらったりしました。応募書類の準備・添削も大変助かりました。

Q3.面接練習をする中で気を付けていたことは？

ノックをするところから部屋を出るところまでを実践的に繰り返し練習しました。姿勢や視線、はっきりとした口調で話すこと、そして笑顔について意識して取り組みました。

Q4.これから就職を目指す方々へメッセージ

書類やメールなどの提出締め切りを守ること、書類に関するマナーやメール文章のマナーを大切にすると印象が良いと思います。身だしなみも念入りにチェックした方が良いと思います。面接会場周辺でも、誰に見られているか分からないので、マナーを意識して行動したほうが良いと思います。できれば複数の会社に応募していくと、可能性が広がって有利だと思います。筆記試験も面接も実践的な練習を続けると結果に繋がりがやすいと感じます。自分の今までやってきたことや、障害の特徴や趣味特技などについて深く掘り下げて整理しておく、面接で円滑に答えられるようになります。繰り返し練習することで自信が持てると思います。面接で話す内容をメモするのも良いですが、過去の経験を思い出しながらの方が話しやすかったです。その方が予期しない質問を聞かれても、うまく答えることができたと思います。



NEWS

ストレスマネジメント講座を行いました

社会に出ると多様な価値観の人達と出会うことになり、今までの自分のストレス発散法ではストレスを溜め込んでしまうことがあります。そのような場合に対処できるように、ひゅーまにあ藤沢では毎月ストレスマネジメント講座を実施しています。ストレスを受けることで身体にどのような影響(サイン)が出てくるかを振り返り、必要な対処方法についてアイデアを出し合います。先月は「お金のかかる対処法」「お金のかからない対処法」について意見を募りました。共有したアイデアの一部をご紹介します。

皆さんはどのようなストレス対処法をお持ちでしょうか。

<お金のかかる対処法>
映画を観に行く/カラオケで思いっきり歌う/
旅行に出掛ける など

<お金のかからない対処法>
とにかく寝る/夕日を眺める/自然や風景などの写真集を図書館で借りて眺める など



一人ひとりにあった就労のカたち、見つかります。

就職相談会

参加
無料

2月 4日(月) / 2月 15日(金) 11:00~
2月 21日(木) / 2月 26日(火) 11:00~

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ藤沢

2019年2月予定表

月	火	水	木	金	土
<p><i>PickUP!</i> ☆ 就職準備講座 ☆ 就職活動を開始するに当たり、どのような準備が必要になるのかを整理する講座です。働きたい理由や、今の自分の心身の状態についての振り返り、働く場合の希望する条件についてなど、具体的に動き出す前に整理をしていくことで、ひとりひとりの今後の就職活動の進め方が見えてきます。「どのように就職活動を始めればよいか分からない」という方は、ぜひ一度ご相談下さい。</p>				1 個別作業	2 休日開所
4 就職相談会	5 姿勢矯正講座	6 個別作業	7 個別作業	8 個別作業	9
プログラミング講座 (Scratch)	ストレスマネジメント 講座	KOOV 講座 (ロボットプログラミング)	集団作業	ビジネスマナー講座	
11 休日開所	12 個別作業	13 ペン字講座	14 個別作業	15 就職相談会	16
	アサーション講座	KOOV 講座 (ロボットプログラミング)	よこはま障害者 合同就職面接会	就職準備講座	
18 個別作業	19 姿勢矯正講座	20 大人の塗り絵 講座	21 就職相談会	22 個別作業	23
プログラミング講座 (Scratch)	ストレスマネジメント 講座	KOOV 講座 (ロボットプログラミング)	集団作業	ビジネスマナー講座	
25 個別作業	26 就職相談会	27 個別作業	28 オリエンテーション	就労支援センターひゅーまにあ藤沢で提供する講座および個別作業は個々のニーズに合わせて選択制です。ご自分に合う仕事内容にあわせたトレーニング内容をオーダーメイドで提供しています。	
プログラミング講座 (Scratch)	アサーション講座	KOOV 講座 (ロボットプログラミング)	集団作業		

「就職相談会」「見学」のお問い合わせ・お申込みはこちら

就労支援センター ひゅーまにあ藤沢

〒251-052 神奈川県藤沢市藤沢 496 藤沢森井ビル 4階
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 0466-47-6271

FAX 0466-47-6272

E-mail humania_fujisawa@ch-j.jp

Twitter https://twitter.com/CJ_humania_fuji



JR 東海道線 ・ 小田急線 藤沢駅 北口徒歩 2分

江ノ島電鉄藤沢駅 徒歩 5分

