



## TOP NEWS

## 講座紹介 『勇気づけ勉強会』

「勇気づけ勉強会」は講義やワークを通じて、『人には一人一人に違ったものの見方・考え方がある』ということや、『自分は物事をどのように見て、どのように判断しているのか』ということを知ること、**自己肯定感、自己効力感、勇気(困難を克服する活力)、仲間とのつながり感覚**を高めていくことを目的としたプログラムです。

「自分の気持ちがなかなか伝わらず、歯がゆい思いをすることが多い。」「相手の言動に振り回されてイライラする。」など対人関係でうまくいかず、ストレスを溜め込んでしまったという経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

特に職場という環境では、どのような人と付き合うかは選べないものです。ましてや相手の人格や行動を変えることは難しいですね。自分の気持ちを知り、自分を勇気づける。他者を知り、他者を勇気づける「勇気づけ」の考え方を学ぶことで、自身が成長し人間関係にも変化を起こすことができます。

### 勇気づけ勉強会の特徴

手軽なワークで進める体験型学習

身近な出来事や現象が題材なので取り組みやすい

少人数グループでのワークで意見や感想をシェア

アドラー心理学の考え方を基礎とした勇気づけプログラム



現在ひゅーまにあ相模原では、講師にキャリアコンサルタントの目次先生をお呼びして、全12回の講演を開催しています。事業所内でも人気の講座のひとつで、参加された利用者からは、ありのままの自分の気持ちや行動を許せるようになった。人間関係で考え込む時間が減った。と効果を実感する声が聞かれます。

2月以降も引き続き講座を開催致します。ご興味のある方は見学・体験を随時受け付けておりますので、裏面の連絡先までご連絡ください。

## NEWS

## 『連休の過ごし方講座』

2019年12月26日(木)「生活リズムの維持を目的とした」講座を実施しました。

内容は、生活リズムの大切さ。①リズムが崩れるとどうなるか。②崩れたリズムを取り戻すのにどれくらいの時間がかかるのか。その時間のデメリットなどについて話しました。

話すだけ、聞くだけの講座ではなく参加者さんには「日々どう過ごすかの計画」を立てていただきました。

更にこの講座では、計画を立てるだけでなく、結果報告もしていただこうと2020年1月9日(木)に「年末年始特別講座結果発表」と「2020年の目標」設定を実施しました。計画通りに過ごせた方、少しリラックスしすぎた方、様々でしたが、みなさんいつもと同じように元気に通所されました。目標は、希望者に限りみんなが見える場所に掲示しました。

みなさんへのアプローチのツールとして役立てていきたいと思っております。





## 新スタッフ紹介

1月よりひゅーまにあ相模原に配属になりました鈴木偉紗弥です。前職では、営業職に従事しておりました。営業職として経験したことを活かして利用者のみなさんの力になることができれば幸いです。何卒よろしくお願ひいたします。



公開講座

要予約

## 勇気づけ勉強会 3月11日(水)

参加  
無料

日ごろのひゅーまにあ相模原の講座を体験していただけます！

11:00~12:00

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ相模原

## 2月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31	1	2
AM							
PM							
	3	4	5	6	7	8	9
AM		受給者証確認日 ビジネスマナー		いい感じの自分でのための セミナー①	週間目標振り返り オフィス・ストレッチ	訓練日 通常訓練 & カフェトーク(仮)	
PM	就職準備講座	集団軽作業	みずほビジネス・チャ レンジ(株) 特別講座	JST講座	芸術講座		
	10	11	12	13	14	15	16
AM	ヨガ講座	訓練日 通常訓練 & ランチ	勇気づけ勉強会	いい感じの自分でのための セミナー②	週間目標振り返り オフィス・ストレッチ		
PM	就職準備講座			JST講座	芸術講座		
	17	18	19	20	21	22	23
AM	グループワーク	代理受領確認日 ビジネスマナー		いい感じの自分でのための セミナー③	週間目標振り返り オフィス・ストレッチ	訓練日	
PM	就職準備講座	集団軽作業	作業プログラム	JST講座	芸術講座	余暇活動 いちご狩り(仮)	
	24	25	26	27	28	29	1
AM	訓練日 ヨガ講座	ビジネスマナー		いい感じの自分でのための セミナー④	週間目標振り返り オフィス・ストレッチ		
PM		姿勢矯正講座 集団軽作業	作業プログラム	JST講座	芸術講座		

在宅トレーニング  
も行っていきます。

就労支援センターひゅーまにあ相模原で提供する講座および個別作業は、個々の目標に合わせて選択制です。スタッフと相談しながら希望する進路に合わせ、トレーニング内容をオーダーメイドで提供しています。豊富なラインナップから、週単位でトレーニングメニューを設定していきます。

## お問い合わせ・お申込みはこちらまで



### 就労支援センター ひゅーまにあ相模原

〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原1-2-17 クリスタルサガミハラ6F  
〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 042-753-8607

FAX 042-753-8608

E-mail [humania\\_sagamihara@ch-j.jp](mailto:humania_sagamihara@ch-j.jp)



◎JR横浜線「相模原」駅南口より徒歩1分

◎手帳をお持ちでない方、引きこもりの方、在宅トレーニングをご希望の方、  
様々な状況に対応可能です。ぜひ一度ご相談ください。