



TOP NEWS

ストレスについて考えてみよう!

11月28日(木)より、ストレスケアに関する講座として『いい感じにいるためのセミナー』を開始しています(隔週・木曜日開催)。「調子が良いときの自分、調子を崩した時の自分について知り、不調を示すサインや不調から抜け出すための手段を明らかにすること」を目的としています。

テーマをご紹介します!

- オリエンテーション セミナーの全体概要について
 - 「いい感じの自分」をイメージする 『元気で調子がよい自分についてまとめよう』
 - 「元気の道具箱」をつくる 『元気でいるための行動(元気の道具)を集めよう』
 - 日常のお手入れプラン 『いい状態をキープするプランを考えよう』
 - 引き金への対応プラン
 - 注意サインに気づいたときの対応プラン
 - 調子を崩したときのリカバリープラン
 - ワタシの取扱説明書
- 調子が悪くなりそうなきっかけや体調の変化をとらえ、自分の状態に応じたプランを考えよう!
- ワタシの取扱説明書を作ってみよう!

このセミナーは講師が方法を教えるものではなく、他の人の話やアイデアを聞いて参考にしながらときには互いにサポートし合いながら「自分らしく生活していくための方法」などを考えていきます。セミナーを通じてみんなで「いい感じの自分」でいられる方法を見つけたいと思います。ご興味のある、詳細を知りたいという方はお気軽にお問合せください!



NEWS

【祝】就職者インタビュー 男性(30代、発達障害)

ひゅーまにあ立川には2018年5月から通うことになりましたが、通う前や通い始めた頃は前職を安易な考えで辞めた後悔が大きく、希望もありませんでした。それでも1年半近くの通所期間は休みなく通い続けることができましたが、中には辞めたい時や嫌になる時がありました。そのような時は、自分自身に「ここで辞めたらお先真っ暗になる」と言い聞かせて訓練に臨んだり、自分が出来ることを少しずつ増やしていくことや、どんな仕事に向いているのかを、訓練を通して明確にしていくことでモチベーションを保っていました。

苦労したことは、就職活動で、自分の強みや弱み、自分の障害について整理して言葉で表現することでしたが、職員と一緒に一つひとつを整理していった結果、就職することができました。

こうして就職が決まったのは、職員の方々や共に訓練をした利用者の方々のおかげです。

ひゅーまにあでの経験を少しでも活かせるように頑張っていきたいと思います。

職員の皆様、色々と指導して下さってありがとうございました。





講座内容はご担当者様と事前に打ち合わせを行い決定いたします。

出張講座を行います！

障害・難病のある方やご家族、支援者、医療機関の方に向けた出張講座を承っています。参加者の方々が知りたい情報に合わせて、オーダーメイド式講座で開催します。



障がいのある方対象

ストレスケア講座

～いい感じの自分であるためには～

12月12・26日(木) 13:00～14:30

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ立川

12:45受付開始

参加
無料

要予約

	月	火	水	木	金
10:00	日報作成・業務管理				
11:00	個別訓練				
	ビジネスマナー				仕事の基本講座
12:00		硬筆講座	オフィスヨガ	硬筆講座	
	昼休み				
13:00	作業プログラム (集団)	LST講座	作業プログラム (集団)	就職準備 セミナー	趣味講座
14:00				ストレスケア 講座	
	15:00	日報作成・業務管理			

「見学」「体験」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ立川

〒190-0012 東京都立川市曙町1-11-9 五光曙第二ビル2F

〈開所時間〉9:00～18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 042-595-6891

FAX 042-595-6892

E-mail humania_tachikawa@ch-j.jp



◎JR中央線、青梅線、南武線 立川より徒歩10分

◎多摩モノレール 立川北より徒歩10分