

就労移行支援事業所

# ひゅーまにあ日本橋通信

第71号(2018年9月発行)  
発行:株式会社チャレンジドジャパン  
住所:東京都中央区日本橋大伝馬町  
17-4綱川ビル4階  
TEL:03-6661-7423  
営業時間:9:00~18:00  
定休日:土日祝日  
H P: <http://www.ch-j.jp>  
Mail: [humania\\_nihonbashi@ch-j.jp](mailto:humania_nihonbashi@ch-j.jp)



## 【大好評】外部講師によるPC講座



ひゅーまにあ日本橋では、PCスキルを効果的に習得するために、毎週火曜日の午後に外部講師の方をお招きしてPC講座を行っています。講師はマイクロソフト認定トレーナーの高橋先生で、事業所内で使用しているテキストに沿って、ちょっとしたコツやテクニックも交えて教えていただいています。

プロの方から教えてもらえると大変わかりやすいと出席者の方からも大好評です。わからないところもその場で質問できるため、効率よく学習していくことが出来ています。



## 就職しました！

就職したMさんに  
コメントをいただきました！  
(50代男性・精神)



1.仕事内容を教えてください

**社内の備品管理、名札作成などの事務補助職です。**

2.ひゅーまにあに通って良かったことはありますか？

**1人で就活をするには限界があると思いますが、事業所内に求人コーナーもあり、1人で動くよりも情報がこまめに入ってくることです。**

3.今後の目標を教えてください

**長期で、安定して働きたいです！**



## 9月の注目講座

毎月、見学と体験にもオススメの注目講座をお知らせしています！

### 【特別講座】

**今日からできる！**

**「アンガーマネジメント」**

**日時:9/18(火)13:00~14:30**

**思った通りにならなくてイライラする…そんな怒りの感情をコントロールする「アンガーマネジメント」。アンガーマネジメントジャパンの佐藤様をお迎えし、講義とワークを通してその方法を教えていただきます。**

※定員の関係上、あらかじめご連絡の上お越し下さい。

※上記期間以外の見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。



## 【特別講座】食育講座開催！



特別講座として、マヨネーズでおなじみ「キューピー」の方による食育講座を開催しました。

『野菜を楽しみもっと健康に』をテーマとし、野菜の栄養や旬の情報、摂取の必要性や調理方法などについて講義していただきました。

食生活を整え健康を維持することは、長期就労にも繋がります。講座後のランチ時には「サラダから食べよう」といった会話も聞こえ、自立に向けて食生活への認識を改める良いきっかけになりました。



## 9月のプログラム

※パソコンや個別のトレーニングは毎日行なっています

曜日	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
AM	集団作業 「ピッキング」		自己啓発	集団作業 「メール便仕分け」	からだスッキリ！ リフレッシュ講座
PM	メタ認知 「思い込みを変えよう」	外部講師によるPC講座 Word・Excel	アサーション 「断り方頼み方」		
	10	11	12	13	14
AM	集団作業 「封入・封緘」		自己啓発	集団作業 「ピッキング」	
PM	就職準備セミナー 「企業研究と志望動機」	外部講師によるPC講座 Word・Excel	オフィスマナー 「ビジネスメール」	生活講座	趣味講座 ミサンガ・羊毛
	17	18	19	20	21
AM	敬老の日		自己啓発	集団作業 「郵送物作成」	からだスッキリ！ リフレッシュ講座
PM		【特別講座】 アンガーマネジメント	アサーション 「非理論的思い込み」		業界研究講座②
	24	25	26	27	28
AM	振替休日		【実践就労体験】 実際の職場により近い環境でのトレーニング		実践就労体験振り返り
PM		外部講師によるPC講座 Word・Excel			【リフレッシュデー】 ランチイベント

※都合により、内容が変更になる可能性もあります



## 就労支援センター ひゅーまにあ日本橋



### ＜交通案内＞

都営新宿線 馬喰横山駅  
 都営浅草線 東日本橋駅  
 日比谷線 小伝馬町駅  
 JR 総武快速線 馬喰町駅  
 各駅より徒歩4分！



QRコードで  
簡単アクセス！