

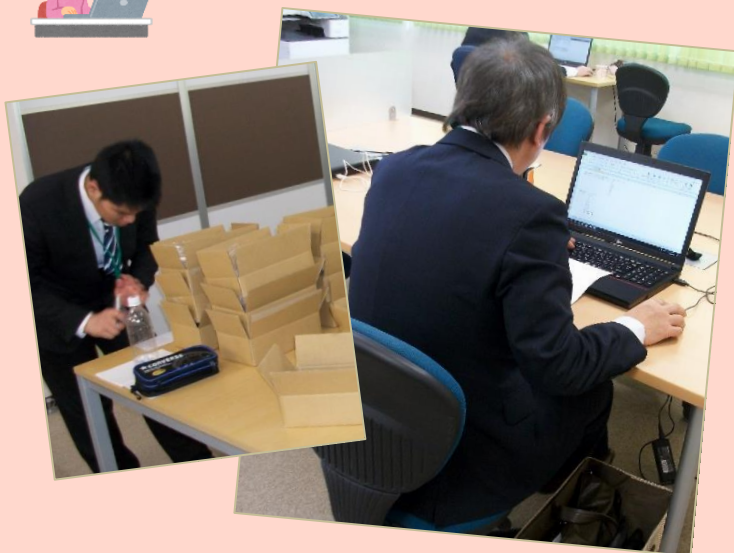
就労移行支援事業所

# ひゅーまにあ日本橋通信

第66号(2018年4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)



## 「実践就労体験」紹介



「実践就労体験」とは、実際の職場を想定しながら行なうトレーニングで、定期的  
に開催しています。BGMをかけず、服装  
はスーツもしくはオフィスカジュアル、ト  
レーニング時間も1時間延長ということで、  
普段とは違った緊張感があります。

毎回希望職種や適性によってPC班と  
作業班に分かれて行ないますが、今回PC  
班はデータ入力やチラシ作成、作業班はピ  
ッキングを行ないました。終了後は個別の  
フィードバックを通して自分の課題と向  
き合い、皆さん今後のトレーニングや就職  
活動に生かしています。

## 就職者の声コーナー



事務補助職に就職してから1年が  
経過したAさんにインタビューを行  
いました!

### 1.仕事内容を教えてください

人事課でアルバイト給与の検算や入  
力、配布物の仕分けと配布、ファイリ  
ングなどを行なっています。まれに他の課  
のヘルプへ行くこともあります。今まで  
時間がかかっていた仕事を半分の時間  
で出来るようになったりすると達成感  
があります。

### 2.リフレッシュ方法はありますか?

旅行等楽しい予定を実現出来るよ  
うにたてること、実家に帰って  
よく寝ることです。



## 4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!



### 【スーツの着こなし方講座】

4/10(火)10:30~12:00

「洋服の青山」の販売員さんをお招き  
し、リクルートとは違う大人の就職活動に  
ふさわしいスーツや小物の選び方・着こ  
なし方を、専門家の視点からレクチャーして  
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。

## 椅子ヨガ講座を開催！



毎月第1・第3金曜日に外部講師をお招きし、「からだスッキリ！リフレッシュ講座」を行なっています。

この度は拡大版として、以前からリクエストが多くあったヨガ講座を開催し、椅子に座ったまま簡単にできる「椅子ヨガ」を教えてくださいました。

パソコン作業など、同じ姿勢が続くと体にも負担がかかります。皆さん初めて様々なポーズにチャレンジし、「気持ちよかったです!」、「体がポカポカしてきました」と大好評でした!



## 4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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
AM		オフィスマナー 身だしなみ・立ち振る舞い	【就活対策】 模擬面接 ※先着3名	メタ認知	趣味講座 リフレッシュ
PM	内面グループワーク		集団グループワーク 成果物作成①	JST ミスをした時に謝る	
	9	10	11	12	13
AM		【特別講座】 スーツの着こなし方講座	PC講座 (Excel基礎編)	メタ認知	
PM	内面グループワーク	就職準備セミナー 障害者雇用の仕組み	作業プログラム ピッキング	JST 職場で上手に断る	趣味講座 羊毛・バンド
	16	17	18	19	20
AM		オフィスマナー 挨拶・就業中のルール	PCテスト (Excel基礎編)	メタ認知	趣味講座 リフレッシュ
PM	内面グループワーク		集団グループワーク 成果物作成②	JST 指示を受ける	
	23	24	25	26	27
AM		PC基礎 テスト	【生活講座】 お金について	メタ認知	
PM	内面グループワーク	就職準備セミナー 企業が求める人材	作業プログラム 封入・封緘	JST 欠勤遅刻の連絡	趣味講座 羊毛・バンド

※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!

