



# ひゅーまにあ 宇都宮通信

## 12月号

2017年12月号

発行：就労支援センター  
ひゅーまにあ宇都宮

住所：栃木県宇都宮市江野町6-15  
大立ビル4F

営業時間：9:00～18:00

定休日：土日祝日

TEL：028-678-5385

Mail：h\_utsunomiya@ch-j.jp

HP：http://www.ch-j.jp

利用者のO.Kさんが、念願の事務職に就職されました！卒業に寄せ、メッセージを頂きましたので、ご紹介いたします。  
「ひゅーまにあに通い始めたときは、週3日午前のみだけの通所でした。その後、いろいろな実習に参加して体力をつけると共にワードやエクセルなどのパソコンの基礎を学びました。人と話すのが苦手なところがありましたが、スタッフの方や他の利用者さんと触れ合い人前でも話をしたり、自分を出せるようにもなりました。就職後は、今まで教えていただいたことを活かすと共に職場でのコミュニケーションなども積極的にとっていけたらと思います。」

おかげさまで、今年は毎月就職される方がいらっしやり、嬉しい報告の多い年となりました。本年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしく願いいたします。（スタッフ一同）



## 12月度見学会のご案内

毎月行っている見学会ですが、12月はいつもと一味違う見学会をご用意いたしました。施設内の講座で人気だった“職業興味検査”を見学会にて開催いたします。

自分が本当に興味のある職業とは・・・？！と思われている方は多いと思います。世の中には2万ほどの職業が存在していると言われていています。検査を受けることで、数ある職業の中から自分自身が興味を持っている分野を知ることができます。検査はとても簡単です。自分の方向性が見えない方、職業選択に悩まれている方、この機会に参加してみませんか？



開催日：12月13日（水）15:00～16:00

ご連絡いただくと、ご案内がスムーズです。

ぜひこの機会をご活用ください！

職業興味検査とは・・・

職業・仕事の内容に関する54枚のカードを、それぞれ「やりたい」、「どちらともいえない」、「やりたくない」に振り分けます。振り分けた結果から、6つの職業領域において、自分自身が今やってみたいものは何かを測定できます。



【6つの職業領域図】  
※利用者さん作成



【カード例】

自分の知らない可能性を知ることができた。

結構当てはまっていた面白かった。

【体験した利用者さんの声】



## 講座

### 『アサーション講座』

今回は、アサーション講座の第2弾として、自分も相手も大切にする考え方を学ぶことを目的に、日常的な思い込みを見直す講座を行いました。普段当たり前だと思っている考えが生きづらさに繋がることもあり、どう考えたら生きやすくなるのかのヒントを提案しました。

(スタッフ齋藤)



### 『プレゼンテーションの基礎』

プレゼンテーションはビジネスの現場でも、人間関係を築く上でも必要となるスキルです。人前で話すには相応の練習が必要となります。今回は基礎編として、話す姿勢、アイコンタクト、発声法、ジェスチャーのつけ方等を学んで頂きました。(スタッフ宍戸)



# 今月のひとこと

今年も早いもので今月で平成29年も終わろうとしています。12月と言えばクリスマスや年越しとイベントが盛り沢山です。

私は今年の1月からは朝の所感を、みなさんの前で喋ることになり、最初は緊張してニュースの記事などをメモして、ただ棒読みしている感じでした。徐々に慣れてきて、今ではネタを考えアドリブで話せるようになりました。苦手意識を一つ乗り越えられました。

(O.T)



## グループワーク

### 『一緒に働きたい人とは?』

今回は一緒に働きたい人について、グループで考えていただきました。皆さん、一生懸命考えてくださり、「挨拶ができる人」、「報連相ができる人」など様々な意見が上がりました。就職したら必ず誰かと一緒に働くので、一緒に働きたい人になれるよう、訓練に取り組んでいきましょう！

(スタッフ延藤)



## イベント

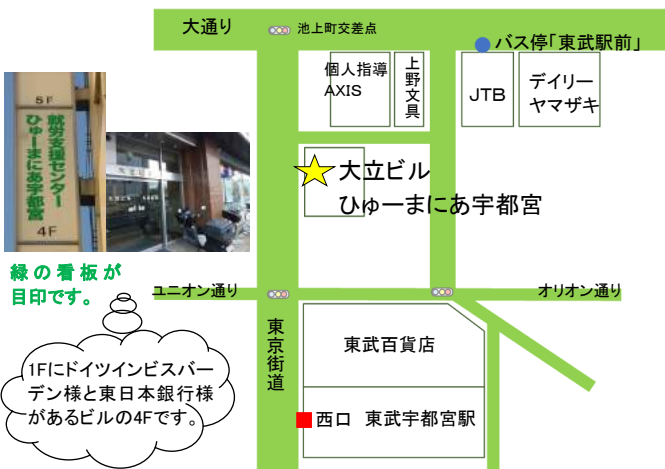
### 『芋煮会と通常開所』

福祉バスをお借りし、鹿沼市のキャンプ場に出かけ、毎年恒例の芋煮会を開催しました。仙台風と山形風の両方を参加者全員で作り、いざ実食。聞き込み調査の結果、僅差で山形風のほうが人気のようなのでした。午後は通常開所もあり、通所された方にも芋煮を振舞い、みんなで秋を堪能しました。(スタッフ市川)



## アクセスマップ

JR宇都宮駅⇒



### ～東武宇都宮駅から～

西口を出た後、大通りに向かって徒歩5分。ドイツインビスパーデン様と東日本銀行様の間にあるドアが入口です。

### ～JR宇都宮駅から～

JR宇都宮駅西口から関東自動車バスにて約5分「東武駅前」下車。池上町交差点を左折すると、ドイツインビスパーデン様が入っているビル4階です。

## ひゅーまにあ12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ボーリング大会～ひゅーまにあカップ～
3	4 講座	5	6 姿勢矯正	7	8	9 ボーリング大会～ひゅーまにあカップ～
10	11	12	13 見学会	14	15	16
17	18	19	20 グループワーク リフレッシュ デイ	21	22	23 天皇誕生日 クリスマス会
24	25 スーツの日 講座	26	27 姿勢矯正	28	29 大掃除	30 冬休み→
31	12月の花：ポインセチア 花言葉：「祝福」「幸運を祈る」					

## お知らせ

ひゅーまにあ宇都宮では、ブログやFacebookを更新しております。施設内の日常や講座の様子、イベントなどがつづられていますので、ぜひ覗いてみてください！

ブログ：<http://h-utsunomiya.blogspot.jp/>

Facebook：<https://www.facebook.com/humania.utsunomiya>

就活は  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

携帯から見られます！



ブログのQRコード

## ～見学・体験利用のご案内～

ひゅーまにあ宇都宮は、障害のある方の就労をサポートする就労移行支援施設です。パソコンの訓練や職場実習など(利用期間は最長で2年)を通して、就労に必要なスキルを身につけることができます。興味・関心のある方は、お気軽にご連絡下さい。見学・体験入所を随時受け付けております。

TEL：028-678-5385

E-mail：[h\\_utsunomiya@ch-j.jp](mailto:h_utsunomiya@ch-j.jp)

FAX:028-678-5395