

ひゅーまにあ八王子通信 2017年4月号



第7号(2017年4月発行)
発行:ひゅーまにあ八王子
住所:八王子市東町3-11
フレイル八王子ビル5階
TEL:042-646-0536
営業時間:9:00 ~ 18:00
定休日:土日祝日
HP: <http://www.ch-j.jp>
Mail: humania_hachioji@ch-j.jp

ホームページ



利用者さんの声

Q

- 1 ひゅーまにあを利用した決め手はなんですか？
- 2 ひゅーまにあでどのようなことをしていますか？
- 3 ひゅーまにあを利用しての感想を教えてください



開設から半年が経ち、利用者さんにインタビューを行いました

A

- 1 決め手は施設が新しく清潔だった点と、体験まで話を決めるのが早かった点です。
- 2 自分にとっては体や手を動かす作業が得意だと分かったので、今は軽作業をメインに行っています。
- 3 最初のうちは通うペースが安定しなかったのですが、親身に相談に乗っていただき、近頃では安定した通所が出来ています。どうすれば自分にとって丁度いいか、というのを一緒に考えてくれるのでとてもありがたく思っています。



A

- 1 スタッフが話を親身になって聞いてくれたことと、利用者1人に多くの時間をかけてくれる環境だったからです。
- 2 WordやExcelを使ってスケジュールカレンダーの作成やフォーマットの提案など実践的な作業とテキストを使ったトレーニングをしています。
- 3 事業所が広々としているので自分のトレーニングに集中しやすい環境だと思います。スタッフは親身になって話を聞いてくださるし、利用者の方の変化をよく見てくださるので、“頑張りすぎてしまう”のが課題の私にこまめに「休んでね！」と声をかけてくださることでムリをしないトレーニングが出来てとても感謝しています！



講座紹介～メタ認知～

自分の考え方のクセや偏りを知り、ものごとの捉え方の幅を広げる講座です。

例えばイライラしている人がいる...
自分のせいと考えてしまうことはありませんか？
他にも原因を考えてみましょう。

体調が悪い？

前日喧嘩をした？

待ち合わせの人が来ない？

何かを我慢している？

焦っている？

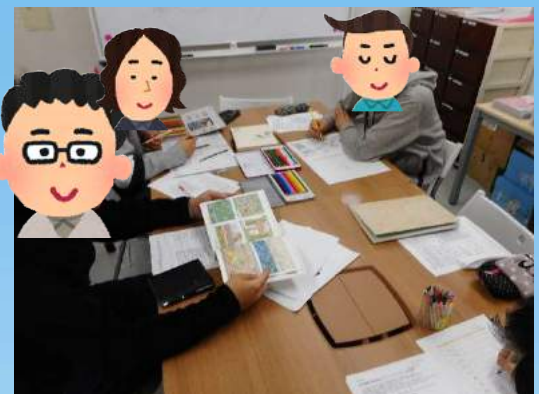
自分の考え方は必ずしも正解とは限りません。物事には様々な可能性があり、自分の考えが事実と異なる場合もあります。仕事上のストレスや人間関係も考え方ひとつで気が楽になります。

ポイント



講座紹介～趣味講座～

仕事を長く続けるためにはオン・オフの切り替えをすることが大切です。“オフの過ごし方”を提案する趣味講座がスタートしました！



今回は大人の塗り絵を行いました！



ストレスケア



カメラ



絵手紙

第1回パソコンスキルアップ講座 実施レポート

対象者

事務職を目指している方
ならどなたでも無料で参
加可能です。



イベント案内作成



講座内容

データ入力



ビジネスメール作成



参加者の声

事務職の仕事内容がイメージできまし
た

自分の今の能力に合ったトレーニング
をしてもらえ自信が出ました

今後の就職活動の支えになりました



CHECK!

4月に第2回を開催！詳しくはお問合せください ☎042-646-0536 担当 吉川・小山

週間プログラム表

	月	火	水	木	金
10:10 ~ 11:00	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	週間目標 meeting
11:10 ~ 12:00	パソコン 事務トレーニング	第2・4 姿勢矯正講座	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング	パソコン 事務トレーニング
12:00 ~ 13:00	お昼休み				
13:00 ~ 13:50	【隔週】 メタ認知 / JST講座	メンタルヘルス 講座	グループワーク (ディスカッション/作業)	オフィスマナー 講座	【隔週】 就職準備セミナー / 趣味講座
14:00 ~ 14:50	【隔週】 メタ認知 / JST講座	パソコン 事務トレーニング	グループワーク (ディスカッション/作業)	パソコン 事務トレーニング	【隔週】 就職準備セミナー / 趣味講座
~15:00	日誌記入(片付け・検閲)				

週間プログラムの例です。

こちらは週5日の例ですが体調に合わせて週1日・
1時間などからの通所も可能です。様々なプログラ
ムを用意しておりますので、必要に応じて講座やト
レーニングを組み合わせることができます。

見学・体験・お問合せ お待ちしております



就労移行支援事業所 ひゅーまにあ八王子

電話 : 042-646-0536

Fax : 042-646-0537

Mail : humania_hachioji@ch-j.jp

〒192-0082

八王子市東町3-11 プレイルム八王子ビル5階

受付時間 : 9:00~18:00 (定休日 : 土日祝日)

毎月第2・第4水曜日は職業準備相談会実施中！
仕事・体調などお悩みなんでもご相談ください！

