

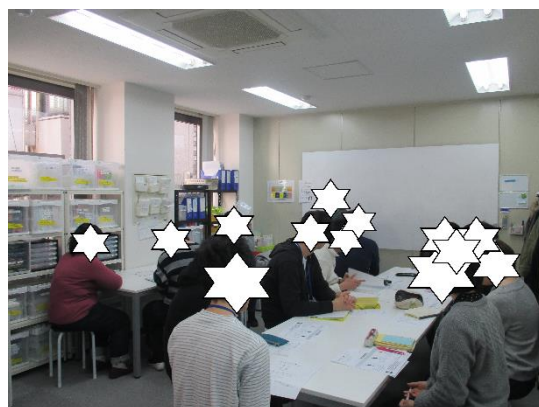


TOP NEWS

特別講座 「自分の考え方のクセを学ぼう」

1月に「考え方のクセ」「認知のゆがみ」についての特別講座を行いました。講義前半では「ものごとの捉え方は人それぞれ異なる＝考え方のクセがある」といった基本的な認知の仕組みや、それらが気分や行動に与える影響について学習しました。後半ではワークシートを使って、ネガティブな出来事について自分の思考を客観的に整理するワークを行いました。

考え方のクセによって必要以上に辛い気持ちや苦しい思いをするのであれば、その感情を取り除くトレーニングも必要です。仕事のミスや人間関係のトラブルなど職場でもありうるネガティブイベントに対して、適切な受け止め方をすることは、長期就労をする上で大切なことです。



NEWS

忘年会を行いました！

昨年12月29日に食べ物部主催での忘年会(食事会)を事業所内で行いました。今回は、就職した卒業生や食べ物部の部員に関わらず参加希望者も加わっての大人数での開催となりました。

この日のために、食べ物部の部長中心に参加人数の把握や食べたい物を確認し、予算内に収めるために何度も準備を重ねてきました。

当日は、部長の司会進行により会は進み、職員のあいさつ、食事会、そして最後に卒業生からの挨拶もありました。「就職して大切なことは、スキルはもちろんだけれども、働く上で



コミュニケーションの大切さを見に染みて感じた」とのことでした。食べ物部での活動が就職して活かしている等の話を聞くことができ、食べ物部の意義も強く感じました。

また、1月に就職を控えたメンバーから訓練から就職に至るまでの取り組みや、また就職を控えての心境など話をさせていただきました。最後に部長の締めめの挨拶に終わり、忘年会は今年も盛大に一年を締めくくることができました。また本年も昨年以上に楽しく活動ができるように職員も出来る限り協力していきたいと思っています。



就職しました！ (30代 男性 精神)



1月から就職が決定した方から、ひゅーまにあでの通所生活について振り返っていただきました。

ひゅーまにあに通所を始めてから今まであっという間に時が過ぎました。

1年半以上の通所期間の中で、休みたくなる時や嫌になることもありましたが、そのようなときには「なぜ通所しているのか」を自問自答し、自分の目標を明確にすることによって、モチベーションを維持してきました。また、職員に任せていればいつか就職できるというわけではないので、無理のない範囲で自分から積極的に動くことも必要と感じました。ひゅーまにあは、自分自身が意識を高く持てば成長していける場所なので、通うこと自体を目的にしないことが大切だと思います。

<担当職員より>毎日コツコツと真面目に訓練に取り組んでいる方で、本人にとって大変な時期もあったと思いますが、それを自身の力で乗り越えて、結果につなげることができました。おめでとうございます。

(株)エイジェックフレンドリー様の実習に参加しました！ (30代 女性 精神)

1月に(株)エイジェックフレンドリー様の実習に参加したメンバーさんから感想を頂きました。

<実習内容:PCデータ入力、名刺仕分け等>

初めての实習で緊張していましたが、優しく丁寧にご指導頂き、とても働きやすい環境で安心して取り組むことができました。エイジェックさんを知ることができて、本当に良かったです。

<担当職員より>振り返りでは、実務スキル・コミュニケーションともに非常に高い評価を頂き、日頃の訓練の成果が発揮できたように感じます。「あえて言うならミスに気がし過ぎ」とのお言葉もありましたので、更なる成長に繋がる改善点として受け止め、今後の就職活動に役立てて頂ければと思っています。

	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	ディリーチェック・業務管理				
11:10 ~ 12:00	個別訓練				
11:10 ~ 12:00	やさしい ビジネスマナー 11:10~12:00	硬筆講座 11:30~12:00	オフィスヨガ 11:30~12:00	硬筆講座 11:30~12:00	仕事の基本講座 11:10~12:00
お昼休み					
13:00 ~ 13:50	軽作業 (集団)	JST講座	軽作業 (集団)	就労 準備 講座	清掃 訓練
14:00 ~ 15:00	業務管理・日誌/次回計画準備				
				趣味講座 13:00~ 13:50 織物 クラフトバンド	週間 振り返り

「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