

# ヒューマングロー 高田馬場通信

2024

8月号

発行：就労移行支援事業所／就労定着支援事業所  
ヒューマングロー高田馬場

## 7月は4名の就職決定！～今年度はすでに8名就職～

### はじめに

ヒューマングロー高田馬場を利用をされていた方のうち、2024年7月に4名の就職が決まりました！今年度はすでに8名の方が就職されました。今月の通信では、就職された4名に、ヒューマングローで取り組んだことや就職が決まった感想をお伺いしましたので、実際にどんな支援を受けて就職されたのかを知り、今後の参考にさせていただけますと幸いです。

## 就職者インタビューを紹介します

### Nさん 情報



30代 女性  
障害：双極性障害  
職種：経理補助  
利用期間：1年8か月

利用当時は、昼夜逆転気味で午前中に起きることが難しい状態でした。最初は週2回 1時間だけの通所から始め、2か月目には週3回にと徐々に通所日数を増やし、今では、朝7時台に起きられるようになりました。昼夜逆転を改善するために、まずは自分で決めた通所スケジュールを守り、早い時間から活動することに慣れるようにしていきました。〇時に行くためには、〇時に起きなきゃいけない、と逆算して生活リズムを決めることで、1年かけて整えることができました。

ヒューマングローの利用者一人ひとりが、一生懸命目標に向かって取り組まれている姿を見て素敵だな、頑張らなきゃな、と思っていました。まぶしくて辛かったときもありましたが、利用者の皆さんをみて、自分の道を見つけたいと思うことができました。もっとできたらいいと思うこともあるけれど、自分のできる範囲と周りの人ができる範囲は違うので、まずは自分のできる範囲で頑張ります。

### Kさん 情報



30代 男性  
障害：気分循環症、パニック障害  
職種：コーヒード豆選別作業(障害者雇用)  
利用期間：7か月

障害があるとわかったときに、しばらくは付き合い続けると思ったので、障害者雇用と定着支援を受けて働き続けることを考えました。毎日の訓練の中で、どれくらい症状が出てくるのか自己観察したり、離職理由を書き出し過去の事例と照らし合わせながら、障害について理解をしていきました。また、職場体験実習に参加もしました。最初は事務職希望で実習に行ったのですが、結果、事務職よりも通勤距離などの環境を大切にしたい気持ちに気づくことができました。条件を見直して企業探しを続け、今の会社に巡り合いました。漠然としていた会社選びが、実習で明らかになったので、悩みもしましたが納得して選べました。

今後もちろんと自分の障害理解を踏まえたうえで、周囲と相談しながら仕事を続けていきたいと思っています。それができずにいたのが今までだったので、今までできなかったことを徐々にできるようにしていく、できないことを相談しながら長く平和に働いていけたらいいと思います。

### Uさん 情報



20代  
障害：解離性障害  
職種：調理補助(障害者雇用)  
利用期間：1年8か月

面接は緊張したし、就職できるのかなという不安もあったかなと思います。就職したいという気持ちが根本にあったので、他に何がしたいのかな、何が向いているのかなというのを考えながら、探していった気がします。担当のスタッフから積極的にこの会社どう？面談会あるんだけど行ってみる？と行きたい行きたくない関係なく、探してくれて、自分の希望も聞きながら進めてくださったので、そこはすごく感謝しています。積極的に行くのかゆったり行くのかを考えたときに、自分は積極的に行くこと決めたので、スタッフと同じ方向で進めたのはよかったです。

就職が決まった実感はまだないですが、働けるいい感情と働けるのかという不安を同時に感じています。仕事の内容も大事だけど続けることに焦点を当てて働いていったほうが、自分的には向いているかなと思います。すべてを吸収しようとすると、パンクしちゃう気がするから簡単な目標から初めていけたらいいのかなと思います。

### Mさん 情報



20代 女性  
障害：双極性障害  
職種：水耕栽培職員(障害者雇用)  
利用期間：1年9か月

前職を退職後は自宅に引きこもりがちで、ヒューマングローの利用当初は突然涙が出てしまうなど、メンタルが不安定でスタッフに相談したりして大変でした。だんだんそういうことも減ってきて、週5日フル通所になっても休まずに通えるようになっていきました。また、利用期間中に精神科を転院したことで、相性のよい主治医に出会うことができたこともよかったです。眠剤が変更され、すぐに眠れるようになったのは驚きでした。

水耕栽培の就職が決まる前は事務職を目指していましたが、事務職の実習をする中で、向いていないんじゃないかと気持ちが落ち込んでしまいました。ですが、スタッフから水耕栽培の道もあるよ、と提案していただいたことで良い方向に向かっていきました。長く働いていきたいので、最初から飛ばさないように、と思っています。チームで活動する仕事なので、ほどよい人間関係を作りながら、休まずに行きたいと思っています！

# 見学・体験 受付中!

簡単にヒューマングロー高田馬場についてご紹介いたします! 就労移行支援サービスは初めて利用される方がほとんどです。見学や体験は随時受け付けておりますので、不明な点はお気軽にご連絡ください。

## 就労移行支援事業所とは

就労移行支援事業所とは、障害や難病をお持ちの方が、一般企業への就労に向けて訓練をするところです。障害者総合支援法に定められた福祉サービスの1つです。

18歳から64歳までの障害者・難病の方が利用できます。障害者手帳や自立支援医療受給者証をお持ちでなくても、主治医の診断書や定期的な通院があれば利用できる場合があります。

## ヒューマングローの特徴

- 1人1台 PCが使用できる環境
- 交通費月額 12,000円まで補助制度あり
- 就職後も継続したサポート(定着支援事業)を実施
- 約9割の方が自己負担0円でご利用中
- ヒューマングロー独自のプログラムを用意

STEP by STEP  
あなたの「成長」を応援します

## 2024年8月プログラム表



	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
AM 朝言				仕事スキルワーク 資料セット	健康講座⑨ 夏バテ~暑い夏を乗り切ろう~	土曜日開所	
PM 昼言				就活準備講座⑨ 履歴書を作ってみよう	仕事スキルワーク 電話対応		
AM 朝言	コミュニケーション 雑談	仕事スキルワーク PC訓練	コミュニケーション 知識⑤ 社内での話し方	ペン字 ⑩	SST⑨ 話の組み立て方② ~話の伝わり方~		11
PM 昼言	仕事スキルワーク 郵便仕分け	生活スキルアップ⑨ 金銭管理の基礎知識		ストレス対策講座⑦ 相手に配慮した自己主張を考える ~アサーティブ~	仕事スキルワーク PC訓練		
AM 朝言	ペン字 ⑩	自己理解ワーク⑨ タイムマシーンワーク	コミュニケーション グループワーク	仕事スキルワーク 郵便仕分け	仕事スキルワーク 資料セット	土曜日開所 ※特別プログラムあり	18
PM 昼言	コミュニケーション 雑談	仕事スキルワーク PC訓練		就活準備講座⑩ 職務経歴書を作ってみよう	運動講座 オフィス実践体操②		
AM 朝言	健康講座⑩ 生活習慣を見直そう! ~健康診断の活用~	仕事スキルワーク 電話対応	ストレス対策講座⑨ 感情コントロール① ~不安~	仕事スキルワーク PC訓練	SST⑩ 業についての質問・相談	土曜日開所 ※特別プログラムあり	25
PM 昼言	仕事スキルワーク PC訓練	ペン字 ⑩		生活スキルアップ⑩ 金銭管理の応用編	仕事スキルワーク 郵便仕分け		
AM 朝言	運動講座 ゆったりフットキャンプ	仕事スキルワーク PC訓練	ビジネスマナー⑦ 指示の受け方とメモの取り方	自己理解ワーク⑩ 自分Wikipedia	仕事スキルワーク 資料セット		31
PM 昼言	仕事スキルワーク 電話対応	コミュニケーション 雑談		仕事スキルワーク 郵便仕分け	運動講座 運動で自律神経を整える		

※毎週水曜日と8月24日(土)は12時開所です  
※プログラム実施日は変更になる場合があります  
※事業所開所時間 10:00~15:00  
(AMプログラム11:10~12:00 PMプログラム13:10~14:00)

ヒューマングロー高田馬場

東京都指定 就労移行支援事業所  
東京都指定 就労定着支援事業所



## ヒューマングロー高田馬場

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-34 第2ARSビル2階201号室

見学予約・お問合せはこちら

随時、見学・体験を受け付けております  
電話またはホームページの申込フォームからご連絡ください!

03-6908-7923

受付時間: 平日 9:00~18:00 (年末年始を除く)

WEBからも ヒューマングロー高田馬場

携帯からのお申込みはこちら!



JR山手線 高田馬場駅 戸山口改札 徒歩1分  
西武新宿線 高田馬場駅 戸山口改札 徒歩2分  
東京メトロ東西線 高田馬場駅 1番出口 徒歩2分

高田馬場駅から徒歩1分!