

# ヒューマングロー

## 高田馬場通信

2022年

1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

TEL:03-6908-7923 FAX:03-6908-7924

謹賀  
新年

2022

### 新年あけましておめでとうございます

皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます  
旧年中はひとかたならぬご厚情を賜りありがとうございます  
本年も変わらぬお引き立ての程、よろしくお願い致します  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

ヒューマングロー高田馬場 一同

2021年12月の就職者は**2名!**

## 就職者の声をお届け

ヒューマングロー高田馬場では、昨年12月に2名の就職が決まりました！  
今回は利用開始から10カ月で入社されたTさんにヒューマングロー高田馬場を利用した感想をお伺いしましたので、ぜひ参考にしてみてください。

Tさん  
60代男性  
精神障害  
事務職



**Q** ヒューマングローをどこで知りましたか？  
**A** 通院しているメンタルクリニックに置いてあるパンフレットを見て知りました。

**Q** 事業所の雰囲気はいかがですか？  
**A** 朝礼昼礼以外の時間は、静かな環境でした。

**Q** 就職サポートの中で良かったものは？  
**A** 自分の欠点を知ることができた模擬面接です。

**Q** スタッフの対応はいかがでしたか？  
**A** スタッフの皆さんが忙しいときでも相談に乗ってくれました。

**Q** 就職が決まった気持ちを教えてください。  
**A** 年内の就職は諦めていたので、決まって本当に驚きました。

**Q** ここが役立ったということがあれば教えてください。  
**A** パソコンは一人一台使用できるため、いろいろな知識を習得できました。

Tさんは実習面談会や面接に何度も挑戦しましたが、なかなかご縁に恵まれないことが続きました。そこでTさんとスタッフは、履歴書と職務経歴書をもってハローワークに行き、ご本人に合いそうな求人や実習情報の提供をお願いしました。後日ハローワークから実習をご紹介いただき、実習・面接後、その企業に入社することが決まりました！

日々の訓練で面接問答集の作成・修正、面接後の様子を振り返り立ち振る舞いの改善や回答の質の向上に取り組み、採用面接に臨みました。採用が決まったTさんは「年内の就職は無理だろう、受からないだろう。練習のつもりで受けてみよう」といつもよりリラックスして臨んだそうです。その結果、「いつもより緊張せず笑顔で話せました」と教えていただきました。今後は定着支援として、安心して長く就労できるようサポートしていきます！



スタッフ

# ヒューマングロー 高田馬場 写真館

12/17 (金)  
仕事スキルワーク  
「クリスマス飾り付け」



12/4 (土)  
土曜日開所  
「都庁見学ツアー」

12/18 (土)  
土曜日開所  
「コーヒー飲み比べ」



## お知らせ

ヒューマングロー高田馬場では、  
**第1・3・5土曜日の開所を再開**することになりました！  
土曜日はリフレッシュプログラムを企画し、余暇活動を中心にプログラムを開催いたします！

2022年1月の土曜開所日  
1月15日 (土)、29日 (土)

見学・体験お待ちしております。  
お気軽にお電話ください！

### STEP by STEP あなたの「成長」を応援します

## 2022年1月プログラム表



	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
AM 朝言		コミュニケーション グループワーク	ペン字⑬	コミュニケーション 雑談	(個別訓練)		
PM 昼言		仕事スキルワーク	運動講座⑦ 体と脳に効く椅子ヨガ	仕事スキルワーク	ストレス対策講座⑥ 考え方のクセを知ると気分は変えられる？～認知の歪み～		
	10・成人の日	11	12	13	14	15	16
AM 朝言	(個別訓練)	健康講座⑥ 睡眠負債に気を付けよう	ペン字⑭	生活スキルアップ⑦ 洗濯	仕事スキルワーク	🐯 土曜日特別 プログラム 「就職祈願！ 神田明神へ初詣」	
PM 昼言	リフレッシュ プログラム	(個別訓練)	自己理解ワーク⑦ やりたいことワーク	仕事スキルワーク	就活準備講座⑦ 企業研究をしてみよう ※特例子会社編		
	17	18	19	20	21	22	23
AM 朝言	仕事スキルワーク	健康講座⑦ 手軽にツボ押し	ペン字⑮	コミュニケーション 雑談	ストレス対策講座⑥ 一人できるリフレッシュ法を やってみよう		
PM 昼言	SST⑦ 上手に断る	コミュニケーション 知覚③距離感で変わる コミュニケーション	運動講座⑧ 運動と睡眠	仕事スキルワーク	特別プログラム 「仕事の探し方、求人票の見方」 (ハローワーク新宿 橋谷様)		
	24	25	26	27	28	29	30
AM 朝言	仕事スキルワーク	健康講座⑧ メンタルヘルス ～心も身体も健康に～	ペン字⑯	生活スキルアップ⑧ スケジュール	仕事スキルワーク	🐯 土曜日特別 プログラム 「肉(29)の日 唐揚げ調味料決定戦」	
PM 昼言	ビジネスマナー⑤ 時間管理	(個別訓練)	自己理解ワーク⑧ 良い事(ポジティブ)探し	仕事スキルワーク	就活準備講座⑧ 企業見学・実習を知ろう ～卒業生の事例紹介～		
	31						
AM 朝言	(個別訓練)	🐯 年始は1月4日～開所します			🍡 1月 🐯		
PM 昼言	SST⑧ 話の組み立て方① ～仕事の報告～						

サービス提供時間 10:00～15:00

AMプログラム 11:10～12:00/PMプログラム 13:10～14:00

※プログラム実施日は変更になる場合があります



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  
受付時間：平日 9:00～18:00 (年末年始を除く)

TEL:03-6908-7923

随時、見学・体験受付しております  
お気軽にお問合せ下さい



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1分  
東京メトロ東西線 高田馬場駅 1番出口 徒歩2分