

ヒューマングロー 高田馬場通信

2025

11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

ヒューマングロー高田馬場事業所は開所13周年を迎え



ヒューマングロー高田馬場事業所は、2025年11月1日をもちまして、開所13周年を迎えることができました
この日を迎えられたのは、ひとえにこれまで支えてくださった皆様のおかげです
今後ともよりよい支援を目指して、スタッフ一同頑張りますのでよろしくお願いいたします

人気のプログラムのご紹介～仕事スキルワーク～

はじめに

ヒューマングロー高田馬場の共通プログラムでは、パソコンやコミュニケーション、生活スキル、ビジネスマナーの学習を行います。また、履歴書の添削、面接の練習、企業の選び方や障害者雇用など様々な内容を学んでいきます。

11月のプログラムスケジュール表は裏面をご覧ください。
今月の通信では、プログラムの中でも利用者の方に人気のあるプログラム、「仕事スキルワーク」をご紹介します！

一日の流れ

ヒューマングロー高田馬場の開所時間は、10時から15時までとなっております。個別訓練の時間は、応募書類の作成やWordやExcelなどのテキスト勉強、定期面談などの時間で
す。共通プログラムは、全13種類あり、ご自身の段階に合わせて受講ができます。

通所時間は、午前中のみ、午後のみからスタートすることが可能です。体力面や外出することに不安がある方も、短時間から利用することができます。

スケジュール

10:00～10:10	朝礼
10:10～11:00	個別訓練
11:00～11:10	休憩(10分)
11:10～12:00	共通プログラム
12:00～13:00	お昼休憩(60分)
13:00～13:10	昼礼・体操
13:10～14:00	共通プログラム
14:00～14:10	休憩(10分)
14:10～15:00	個別訓練

仕事スキルワークとは？

職場を想定し、下記の模擬作業を行います。正確性・速さ・集中力の向上や「報告・連絡・相談」の仕方等、仕事に必要なコミュニケーションスキルの向上を図ります。

電話対応



電話対応の練習を行います。電話対応に必要な敬語の使い方、メモの取り方などを学びます。

郵便業務



封筒のサイズや重量から料金を把握する練習を行います。また、社内便の郵便物仕分けも行います。

パソコン



データ入力や複合機を使用したPDF化作業など、PCを使用した事務作業の練習を行います。

資料作成



書類の印刷、クリップ留め、ホチキス作業、ファイリング作業を行い、配布資料のセットづくりを行います。

ピッキング



発注書をもとにして商品を探し出します。ダブルチェックや、納品書の作成も行います。

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

2025年11月プログラム表

ヒューマングロー

	月	火	水	木	金	土	日
AM 朝番	11 がっ					1	2
PM 昼番						土曜日開所	
AM 朝番	3	4	5	6	7	8	9
PM 昼番	仕事スキルワーク ピックアップ	ビジネスマナー② 挨拶	仕事スキルワーク 資料セット	生活スキルアップ③ 整理整頓	避難訓練		
AM 朝番	10	11	12	13	14	15	16
PM 昼番	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	12時間閉所	就活準備講座③ 職業準備性とは？	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金① 普通郵便		
AM 朝番	17	18	19	20	21	22	23
PM 昼番	運動講座③ 運動と睡眠	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	SST③ お礼を言う ～感謝の気持ちを伝える～	ストレス対策講座③ 眠る方を変えて気持ちを 楽にする～リフレーミング～	仕事スキルワーク ピックアップ	土曜日開所	
AM 朝番	24	25	26	27	28	29	30
PM 昼番	仕事スキルワーク 電話応対	健康講座③ インフルエンザなど ～感染症から身を守ろう～	12時間閉所	ペン字 ⑤	自己理解ワーク③ じぶん生誕観察		
AM 朝番	31	1	2	3	4	5	6
PM 昼番	生活スキルアップ④ 掃除のポイント①	仕事スキルワーク ピックアップ	仕事スキルワーク PC訓練・データ入力	仕事スキルワーク 電話応対	コミュニケーション 知識② 職場で意識すべき距離感		
AM 朝番	7	8	9	10	11	12	13
PM 昼番	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金① 普通郵便	ペン字 ⑥	12時間閉所	コミュニケーション 雑談	健康講座④ 目の疲れは大丈夫ですか		
AM 朝番	14	15	16	17	18	19	20
PM 昼番	ペン字 ⑦	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金② 料金後払郵便	就活準備講座④ 就職目標のマッチング	運動講座④ オフィス実践体操①	SST④ 調る ～職場でミスをしたとき～	土曜日開所	
AM 朝番	21	22	23	24	25	26	27
PM 昼番	コミュニケーション グループワーク すごろくコミュニケーション	自己理解ワーク④ 好きなものマップ	12時間閉所	仕事スキルワーク PC訓練・印刷設定	仕事スキルワーク 電話応対		

※毎週水曜日 は12時間閉所です
※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
(プログラム AM:11:00～12:00 PM:13:00～14:00)



ヒューマングロー高田馬場 ☎ 03-6908-7923

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

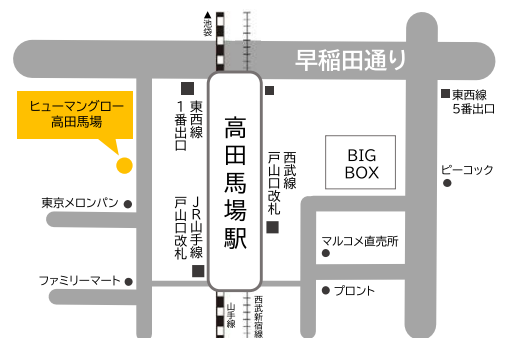
随時、見学・体験を受け付けております
電話またはホームページの申込フォームからご連絡ください！

☎ 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！