

ヒューマングロー 高田馬場通信

2025
9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

どんな訓練？ なののためにするの？

障害者委託訓練って？ 徹底インタビュー！

障害者委託訓練とは

「障害者委託訓練」という制度を皆さんご存じでしょうか？東京しごと財団とハローワークが連携して実施している職業訓練で、障害のある方が仕事をする上で役立つ知識や技能を身につけることを目的としています。企業、民間教育機関、社会福祉法人、NPO法人等、様々な機関に訓練を委託しており、実際の職場環境の中で訓練を受けることができます。受講料は無料です。障害者委託訓練には複数のコースがあります。今回は実施頻度が高い3コースをご紹介します。

e-ラーニングコース	都内在住で訓練施設への通所が困難な障害者等の方が対象です。 在宅でインターネットを通じてIT技能の習得を目指します。
知識・技能習得訓練コース	就職に必要な知識・技能の習得を目指します。 例) ビジネスマナー講習、面接練習、PCスキル習得 etc...
実践能力習得訓練コース	実際の職場環境を活用した実践的な職業能力の習得を目指します。 例) データ入力業務、郵便業務、軽作業 etc...

受講生Mさんにインタビュー

▶どんな訓練をおこないましたか？

受講コース：e-ラーニングコース

期間：約3カ月間 時間：10:00-15:50

訓練内容：在宅訓練（スクーリング月1回 合計3回）

Word：見積書、納品書等の作成

Excel：営業管理表、試験結果集計表の作成

PowerPoint：見本をもとにしたプレゼンテーション作成

▶どんな目的で受講しましたか？

受講前はPCのスキルアップを目的にしていました。MOS資格は持っていますが、実務で必要とされる知識や経験は試験とは違うので、補いたいと思いました。

また訓練のなかで仕事の進め方について考える必要性に気づき、自身の業務ペースの把握やペース配分を学ぶことが新たな目的となりました。

▶ヒューマングローの環境との違いは？

訓練時間はヒューマングローでの訓練より1時間長く、期間も3カ月と長かったです。はじめは体力・体調面ともに不安でしたが、長期間の訓練だからこそ徐々に慣れることができたと思います。

▶ヒューマングローの訓練との違いは？

ヒューマングローではテキスト学習や資格勉強など自分のスキルを強化することに力を注いでいましたが、委託訓練は実践形式です。身に付けてきたスキルを実際の業務で生かす経験ができました。また訓練修了には総訓練時間の80%以上出席する、休まずスクーリングに行く必要があり、体調管理への緊張感がありました。

▶身に付いたこと、今後生かしたい事は？

仕事の進め方という点で多くのことを学びました。自分の業務ペースの把握、ペース配分できることの重要性を知り、意識しながら業務を進められるようになりました。業務についてわからない箇所を質問しながら進めるという経験も、勉強になりました。

また修了に必要な出席率が明確にあったので、体調管理の面でも意識に変化がありました。体調が良くない時、ただ頑張るのではなくメリハリのある休息を心掛けたり、いつ服薬すれば業務ができるか考えるようになりました。体調そのものは委託訓練前と変わりませんが、体調管理への意識が高まり、出席率を維持できました。

今後のヒューマングローの訓練でも、委託訓練で身に付いた習慣を継続していきたいです。

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9月プログラム表



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
AM 朝言	運動講座⑪ 体と脳に効く椅子ヨガ	ビジネスマナー⑦ 指示の受け方とメモの取り方	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け	ペン字 ⑪	健康講座⑪ 秋バテ ～快適な秋の過ごし方～	土曜日開所	
PM 昼言	個別訓練	仕事スキルワーク 資料セット	12時閉所	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		
	8	9	10	11	12	13	14
AM 朝言	生活スキルアップ⑪ 住まいについて考える	自己理解ワーク⑪ 総まとめ①	ストレス対策講座⑧ 感情コントロール①～不安～	仕事スキルワーク 郵便業務 郵便料金①普通郵便	SST⑪ 電話応対 ～欠席の理由を簡潔に伝える～		
PM 昼言	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	仕事スキルワーク 電話応対	12時閉所	コミュニケーション 雑談	ペン字 ⑫		
	15	16	17	18	19	20	21
AM 朝言	仕事スキルワーク PC訓練・印刷設定	就活準備講座⑪ 面接にむけてのアドバイス ～大切なことを知ろう～	コミュニケーション 知識⑥ピンチの時の話し方	健康講座⑫ 効果的な入浴	ストレス対策講座⑨ 感情コントロール②～怒り～	土曜日開所	
PM 昼言	ペン字 ⑬	仕事スキルワーク 郵便業務 郵便料金②料金後納郵便	12時閉所	仕事スキルワーク 電話応対	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化		
	22	23	24	25	26	27	28
AM 朝言	仕事スキルワーク ピックアップ	ペン字 ⑭	生活スキルアップ⑫ 災害に備えて	仕事スキルワーク 郵便業務 郵便料金①普通郵便	仕事スキルワーク 電話応対		
PM 昼言	自己理解ワーク⑫ 総まとめ②～障害理解～	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け	12時閉所	運動講座⑫ ウォーキング	SST⑫ 総まとめ		
	29	30					
AM 朝言	ビジネスマナー⑧ ビジネスメール	仕事スキルワーク ピックアップ					
PM 昼言	仕事スキルワーク PC訓練・データ入力	コミュニケーション 雑談					

※毎週水曜日は12時閉所です
※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

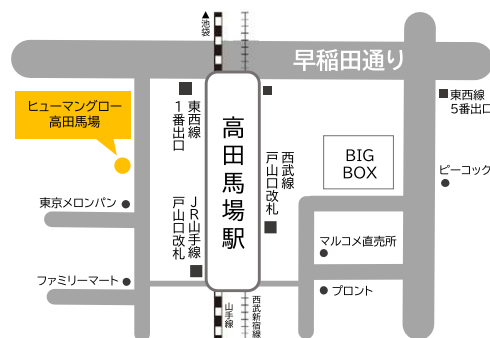
随時、見学・体験を受け付けております
電話またはホームページの申込フォームからご連絡ください！

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！