

# ヒューマングロー

## 板橋通信 - 6月号 -

No.069号 (2022年6月発行)

発行: 就労移行支援事業所  
就労定着支援事業所  
ヒューマングロー板橋  
住所: 東京都板橋区板橋4-6-1  
板橋スカイプラザ2階1号室  
電話: 03-6905-7177

### 導入

#### 通所環境に慣れ、今後の目標や支援方針をまとめる

通っていたクリニックで「働きたい」と相談したところ、ヒューマングロー板橋の紹介があり、見学に行きました。その後何度か体験を繰り返し、落ち着いているけどBGMなどあって静かすぎない雰囲気が合い、利用することを決めました。

前職から期間が空いている為、まずは無理をしないように週4日、朝からの活動に慣れていきたいため、午前中2時間だけの通所から利用を始めました。

通所をしていく中で事務職を目指したいことなど方向性をスタッフと話し合い、また通所を始めて3ヶ月が経過する頃には体力をつけるためにも、少しずつ15時までの通所にもチャレンジしていきま



Kさん  
30代  
統合失調症  
(事務職)

### 生活安定

#### 生活安定や安定通所、基礎的な就労スキルを身につけることを目指す

導入時同様、体調を見ながら少しずつ時間や日数を増やし、次第に週5日フルタイムの通所ができるようになっていきました。

個別訓練では、これまで事務職経験がなかったため、PCスキルを磨くためにもMOS WordとExcelの資格取得を目指して訓練に励み、見事に合格！就職活動のアピールにも繋がりました。

プログラムでは仕事スキルワークが特に印象に残っており、仕事での時間意識やビジネスメールを学びました。その他にも、様々なプログラムへの参加や、毎日行われる5分程のコミュニケーション訓練でコミュニケーションにも慣れていくことができました。

インタビューをもとに就職までの道のりをご紹介します！

### 職業準備

#### 実習や外部訓練を通して、より実践的なスキルの習得を目指す

通所を始めて半年程で初めて実習に参加、その後も就職まで3社程の実習を経験しました。実習では事業所での訓練と違い、実際の職場の雰囲気を感じ、また上司とどのようにやりとりをするのかを学ぶことができました。

実際に体感することで入社後のイメージや働くイメージを持つことができるため、皆さんにも機会があればぜひ参加してほしいと思います。

実習先の方から応援メッセージを貰ったり、報連相や挨拶を褒められたりすることもあり、就職活動へのモチベーションにも繋がりました。

就職おめでとうございます  
今後も安定して働けるよう  
一緒に頑張りましょう！



### 就職活動

#### これまでの取り組みなどをもとに、就職活動を行い内定を目指す

実習と並行して、応募書類の準備など就職活動も進めていました。文章をまとめることや自分の意見をまとめることが苦手なため、何度もスタッフの方に添削をしていただき、完成度を上げていきました。また、面接も苦手なため、面接練習も7~8回は行い、慣れていけるように頑張りました。スタッフの方からのフィードバックも的確でとても頼りになりました。

そして2月下旬に行われた合同面接会に参加し、自分的には手応えがなかった…と思っていた企業から次のステップへの案内があり、最終的には内定まで繋がりました。

就職が決まった時はホッとしたと同時にとても嬉しかったです！

ヒューマングロー板橋では利用から就職までの過程に「導入」「生活安定」「職業準備」「就職活動」と4段階の目標を設定します。  
皆さんの希望をお聞きし、目標を持って就労に近づけるようにサポートしています。  
(今回はKさんの例と一緒にご紹介です！)

# 就職決定！

# ぽれぽれ日誌

## 卒業生交流会

現在お仕事で活躍されているヒューマングロー板橋の卒業生3名に、通所時のことから現在のお仕事のことで様々お話をいただきました。後半は座談会の時間を取り、現在通所されているご利用者の方のいろいろな悩みや疑問に答えさせていただきました。卒業生のお話を一部お届けします！



Aさん 事務

訓練中は少し辛い日も頑張って通所していました。通所してみてもどうしても体調が優れないときはスタッフに申し出て早退して調整していました。また、訓練や実習では「失敗しても落ち込まない」を意識し、その代わりに「成長すること」を大切にしていました。今の職場は実習での成長が見込まれて、採用に繋がりました！



Bさん 接客

障害の特性として注意散漫などがあります。ただ、その分いろいろなことに気付けると前向きに捉えて、仕事でも活かしています。その他にも耳からの情報は弱いですが、その分目からの情報には強く、記憶力が良いと職場でも評判です！



Cさん 清掃

最初は事務職を目指していましたが、事業所をこまめに掃除をしている私を見て、スタッフの方が清掃業を進めてくれました。自分の長所短所など、自分のことは分かっていた気になっていましたが、アドバイスを参考に清掃業にチャレンジしてみました。現在楽しく清掃の仕事ができています。自己理解はとても大切です！

### 参加者の声

- ・同じ障害を持つ方のお話が聞けて、共感できる部分も多くありました！
- ・皆さん実習を経験されており、実習って大切なんだと感じ、後回しにしてはいけないと感じました！
- ・3人とも生き活きとされており、自分もそうなりたい、頑張ろうという気持ちになりました！



座談会の様子

STEP by STEP あなたの「成長」を応援します		2022年6月プログラム表				ヒューマングロー板橋 ☎ 03-6905-7177	
月	火	水	木	金	土	日	
AM 朝言			1 タイピング	2 コミュニケーションワーク	3 面接練習 (人数制限あり)	ぼれぽれの日 (開所日) 卓球大会 (AM)	
PM 風言			文章入力	雑談	ペン字		
	6	7	8	9	10	11	
AM 朝言	仕事スキルワーク	運動講座 第5回 ウォーキング	コミュニケーションワーク	仕事スキルワーク	生活スキルアップ講座 第5回 掃除のポイントの ～水回りをきれいにしよう～		
PM 風言	ビジネスマナー講座 第3回 身だしなみ	電話訓練 (人数制限あり)	自己理解ワーク 第5回 第一印象ワーク	SST 第5回 非言語コミュニケーション ～NOGOサインを発信する～	面接練習 (人数制限あり)		
	13	14	15	16	17	18	
AM 朝言	集中カアアップ プログラム	文章カトレーニング	就活準備講座 第5回 「オープン就労と クローズ就労」を学ぶ	仕事スキルワーク	健康講座 第6回 夏バテ ～暑い夏を乗り切るつ～	ぼれぽれの日 (開所日) 文京あじさいまつり ～あじさいを見に行こう～	
PM 風言	メンタルヘルス ワークショップ ～身体と心の空欄様 ～梅雨を乗り切るための メンタルヘルス～	コミュニケーションワーク	面接練習 (人数制限あり)	ピアトーク	タイピング		
	20	21	22	23	24		
AM 朝言	コミュニケーションワーク	SST	面接練習 (人数制限あり)	健康運動プログラム	自己理解ワーク 第6回 強み探しワーク		
PM 風言	雑談	第6回 上手に頼む	生活スキルアップ講座 第6回 買い物のポイント ～買い物をするときに意識したいこと～	コミュニケーションワーク ～知識への 第3回 苦手な人との付き 合い 方	コミュニケーションワーク		
	27	28	29	30	雑談	26	
AM 朝言	電話訓練 (人数制限あり)	集中カアアップ プログラム	ペン字 第6回	仕事スキルワーク	先月に引き続き新しいプログラムも加わっていますのでご確認ください ◆集中カアアッププログラム：大人の塗り絵をご用意しております。ご自身で集中カアアップに繋がることを行って頂いても構いません。 ◆文章カトレーニング：文字数を決めスピーチ内容を考えることにより、ご自身の伝えたい事や考えをまとめる文章力を養っていきます。 ◆ピアトーク：体調や生活のことで悩みをもつ仲間（ピア）が乗り、それぞれの悩みを共有し合うことで、自分の悩みの解決のヒントを探さきっかけに☆ ◆パソコン講座：基本操作から丁寧に教えます。		
PM 風言	コミュニケーションワーク ～グループワーク～	面接練習 (人数制限あり)	ストレス対策講座 第4回 前向きにストレス原因に向 き合うためにできること	パソコン講座			

※共通プログラム：午前10:10～11:00、午後13:10～14:00  
※諸事情により予定が変更になる場合があります。

ホームページ [はこちら](#)

ヒューマングロー板橋  
(1階はスーパーのライブ横)

見学・体験 随時受付中

まずはお気軽にお問合せください

東京都指定 障害福祉サービス  
就労移行支援事業所  
就労定着支援事業所  
ヒューマングロー板橋



03-6905-7177

板橋区板橋4-6-1  
板橋スカイプラザ2階I号室



アクセス：都営三田線「新板橋駅」徒歩2分、JR埼京線「板橋駅」/東武東上線「下板橋駅」徒歩6分