



高田馬場通信

～2019年6月号～

～プログラム紹介～

自己理解ワーク

今年度より、プログラムが一部バージョンアップ
しています！今回はその中から新設された2種類の
プログラムをご紹介します♪

将来



4月より、ヒューマングローでは自己理解ワーク講座を行っています。

例えば、就活に欠かせない応募書類においては“何故その企業に入りたいのか”“何をやりたいのか”
“どのように働きたいのか”など自分のキャリアやスキルも踏まえ、アピールすることが大切です。
自分の長所が分かれば企業に自分をアピールすることができ、短所や特性が理解できていれば企業に配慮して
もらいたいことを伝えることができます。

そのため、自己理解ワークでは、「自分はどのような人間なのか？自分は何が好きなのか？何をやりたいの
か？自分の抱える障害とはどういうものか、どう向き合うか」など、まずは自己分析から始めていきます。

🧡 ストレス対策講座 🧡

ストレス対策講座では、皆さんが人生を送るうえで常に関わりを持つであろうストレスの要因と付き合い
方について学んでいます。

具体的には、メカニズムと要因・症状とサイン・アサーティブコミュニケーション法・リフレーミング
(思考の変換)・服薬管理方法など、ストレスに関する知識と対処法を学んでいくプログラムとなっております。

新入スタッフの紹介♪

5月よりヒューマングロー高田馬場に新たなスタッフが加わりました！
今後も、更に力を増して利用者の皆様のサポートに取り組んで参りますので、
よろしくお願いします。



令和元年5月からお世話になります「川島」です。

50代半ばを過ぎたおじさんですが、色々な職業を
経験しているので、きっと皆さんのお役に立てると
思います。福祉関係の仕事を15年ほど経験しまし
た。皆さんのお気持ちに寄り添ったお手伝いが出来
る様努力します。

気軽に声をお掛け下さい。宜しくお願い致します。



6月プログラム表

月	火	水	木	金	土
					1
					土曜日開所
3	4	5	6	7	8
13:10～ コミュニケーション初級	13:10～ 就活準備講座	13:10～ ストレス対策講座	13:10～ 自己理解ワーク	13:10～ 生活スキルアップ	
10	11	12	13	14	15
13:10～ SST	13:10～ 運動講座	13:10～ ビジネスマナー	13:10～ 健康講座	13:10～ HW新宿 特別プログラム	土曜日開所
17	18	19	20	21	22
13:10～ コミュニケーション中級	13:10～ ストレス対策講座	13:10～ 就活準備講座	13:10～ 自己理解ワーク	13:10～ ペン字	
24	25	26	27	28	29
13:10～ SST	13:10～ 生活スキルアップ	13:10～ ビジネスマナー	13:10～ 健康講座	13:10～ コミュニケーション上級	土曜日開所

～編集後記～

新たな元号になり、早 1 ヶ月が経ちました。新たなスタッフも加わり、引き続き、皆さまの力になれるようスタッフ一同取り組んで参りますので、よろしくお願いします!!



高田馬場スタッフ一同

★6月特別プログラムのお知らせ★

6月はハローワーク新宿より職員の方を講師にお招きした特別プログラムを開催予定です！
ご都合のつく方は是非、ご参加ください♪

- 内容…「仕事の選び方・絞り方」
- 日時…6月14日(金) PM13:10～
- 場所…高田馬場事業所



案内図



【交通アクセス】

- ◆JR 山手線「高田馬場駅」戸山口(南)徒歩 1分
- ◆西武新宿線「高田馬場駅」戸山口(北)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

ヒューマングロー高田馬場事業所
Tel. 03-6908-7923
見学・体験・随時受付中です!!
まずはお気軽にお問合せ下さい★