

# ヒューマングロー

No.081号(2023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

# 板橋通信

- 6月号 -



## 日々の訓練を紹介します!



### <1日の流れ>

#### 10:00 朝礼・朝言

朝礼では予定や連絡事項の確認を行います。  
朝言は「好きな季節は？」などのテーマについて一言ずつ発表し、簡単なコミュニケーションの練習を行っています。

#### 10:10 共通プログラム

各種プログラムは下記をご参照ください。  
心に関するものからコミュニケーション、就職活動まで様々なプログラムを行っています! ※参加は自由です

#### 11:00 10分休憩

#### 11:10 個別訓練 (例 Word基礎)

個別訓練の時間はそれぞれ自分に必要な訓練を行っています。1人1台PCを使用でき、各種PCテキストも揃っているため、テキストに沿って学習を進め、分からない部分はすぐにスタッフに確認ができます!

#### 12:00 お昼休憩

昼食は自宅から持ってくる方、スーパーなどで購入する方、様々いらっしゃいます。外出も可能です!  
※午前のみ通所の方は12時で訓練終了です。

#### 13:00 昼礼・昼言

午後から通所の方もいらっしゃるため、改めて予定や連絡事項の確認を行います。昼礼では午前中の疲れをリセットするために簡単な体操もあります♪

#### 13:10 共通プログラム

1日2回プログラムの時間があります。  
その日に何のプログラムを行っているかは、裏面のプログラム表から確認いただけます!

#### 14:00 10分休憩

#### 14:10 生活面談

毎月1回はスタッフとの面談を設定しています。  
目標の振り返りや新たな目標決め、体調の相談、就職の相談、日々の訓練に関する相談などを行い、1人で抱え込まない体制作りをしています。

#### 15:00 訓練終了

訓練報告書をスタッフに提出し、訓練終了です!



初めての環境は緊張で疲れも溜まりやすいため、通所開始時は週3日程で午前、午後のどちらか半日から通所をスタートされる方が多いです。訓練内容や通所スケジュールは1人ひとりと相談し、少しずつ目標達成ができるように計画を立てていきます!

### <共通プログラム>

♥ 心 … 自己理解ワーク、ストレス対策講座

🏃 体 … 健康講座、運動講座

🏠 生活 … 生活スキルアップ講座

🤝 就活 … 就活準備講座

📈 職業 … ビジネスマナー講座、ペン字講座

📎 作業 … 仕事スキルワーク

🗨️ コミュニケーション … SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)、  
コミュニケーションワーク(雑談、知識、グループワーク)

### <個別訓練> 一部をご紹介します!

#### Office操作

Word、Excel、PowerPointなどを学びます。  
スキルを証明するMOS資格の学習もできます。

#### タイピング/データ入力

アンケート入力などを行い、正確さや速度、作業の継続性を養います。

#### 就職対策

企業研究、応募書類の作成、面接対策など就職活動の準備を整えます。

各種プログラムはご体験いただくことが可能です! 気になるプログラムがある方は、ぜひお問い合わせください!

# 新スタッフ紹介

最初に入社したのは関西の家電メーカーでした。

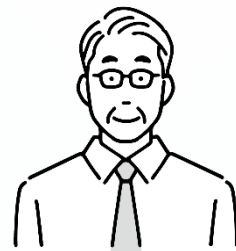
内定を貰うまでまるっきり知らない会社でしたが、深夜ラジオで流れるCMを聞き、この会社に入るんだな～って初めて思いました。でも、その会社で30年。

大阪から東京へ、札幌へと転勤もありました。もう『転勤はパス』の思いから希望退職。

11カ月の就活の末、縁あってヒューマングローに入社しました。転職をきっかけに自分の目標(やりたい事)を大きく変えました。しかしここでも高田馬場⇒錦糸町⇒管理部⇒高田馬場⇒(希望で)東銀座⇒葛西駅前⇒板橋。社命に従い勤務先は転々と。勤務先が変わっても自分の目標(やりたい事の大枠)は変わらず、ここ板橋での新しい出会いとなる事が楽しく思っています。

同じ会社にて職場や仕事内容は変わっても、自分の目標(やりたい事)が大きく変わらずに過ごしてこれたのも、メンバーの皆さんやスタッフ(各職場での同僚を含めて)に助けられていた事と感謝しています。

これからは少しでも恩返しができればと思っていますので、今後とも宜しくお願いいたします。



STEP by STEP あなたの「成長」を応援します		2023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 1	金 2	土 3	日 4	
AM 朝言		低気圧により、頭痛で苦しむ方もいるかもしれません。頭痛予防には”笑うこと”も良い効果があるようです！6月も笑顔で過ごしましょう♪	ストレス対策講座 第3回 リフレーミング	自己理解ワーク 第5回 第一印象ワーク	ぼれぼれの日 僕かしバラエティー鑑賞会♪			
PM 昼言								集中カアッププログラム
AM 朝言	5 SST 第5回 非言語コミュニケーション	6 リフレッシュゲーム	7 健康講座 第5回 ストップ！熱中症	8 集中カアッププログラム	9 コミュニケーションワーク 雑談	10	11	
PM 昼言	タイピング	仕事スキルワーク	ペン字 第5回	仕事スキルワーク	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			
AM 朝言	12 就活準備講座 第5回「オープン就労とクローズ就労」を学ぼう	13 集中カアッププログラム	14 自己理解ワーク 第6回 強み探しワーク	15 運動講座 第5回 ウォーキング	16 タイピング	17 ぼれぼれの日 人生ゲーム 目指せ!!億万長者☆	18	
PM 昼言	仕事スキルワーク	タイピング	面接練習 (人数制限あり)	仕事スキルワーク	面接練習 (人数制限あり)			
AM 朝言	19 健康講座 第6回 夏バテ～暑い夏を乗り切る～	20 SST 第6回 上手に頼む	21 生活スキルアップ講座 第5回 掃除のポイント②～水回りをきれいにしよう～	22 ビジネスマナー講座 第3回 身だしなみ	23 就活準備講座 第6回 企業研究をしてみよう ※一般企業編	24	25	
PM 昼言	ペン字 第6回	コミュニケーションワーク 雑談	面接練習 (人数制限あり)	仕事スキルワーク	集中カアッププログラム			
AM 朝言	26 コミュニケーションワーク(グループワーク) 第3回 イエスノーゲーム	27 集中カアッププログラム	28 運動講座 第6回 夏バテと運動	29 コミュニケーションワーク～知識～ 第3回 苦手な人との付き合い方	30 生活スキルアップ講座 第6回 買い物のポイント			
PM 昼言	仕事スキルワーク	面接練習 (人数制限あり)	リフレッシュゲーム	コミュニケーションワーク 雑談	タイピング			

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様)

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