

東京都指定 就労移行・定着支援事業所

ヒューマングロー 高田馬場通信

2020年 5月号



発行:株式会社ヒューマングロー

ヒューマングロー高田馬場事業所

住所:東京都新宿区高田馬場4-4-34

第二ARSビル2階

TEL:03-6908-7923

営業日:月～金 ※第1・3・5土曜営業

営業時間:9時～18時



「お家にいながら訓練、在宅支援サービス！」



新型コロナウイルスの感染拡大から利用者の皆様の健康と安全を守るため、ヒューマングロー高田馬場では在宅支援サービスを実施しています。下記のようなサービスによりご自宅にいながら訓練に取り組んでいただけます。

◆訓練用PC貸し出し

ご希望の方には在宅訓練中に使用するPCを無料で貸し出し。

メール等のセットアップも行いますので、PCに不慣れな方も心配なくご利用いただけます。



◆ビデオ通話、電話による連絡

訓練日にはビデオ通話または電話による訓練の開始・終了連絡を実施、面談も可能です。在宅であってもスタッフと繋がっていることで、安心できる環境をお作りしています。



◆テキストによる訓練

ビジネスマナーやストレス対策講座、自己理解ワーク等通常の訓練時に実施しているプログラムテキストに加え、インターネットでの検索問題等お一人でも取り組める課題をご用意しています。



◆事務作業訓練

封筒作成やラベル切り等、ご自宅でもできる事務作業に取り組んでいただけます。



◆オンラインコミュニケーションプログラム

自宅での個別訓練ですと、他者と話す機会が減り不安になることがあります。他の利用者さんとのオンラインでの気軽な雑談プログラムで気分をリフレッシュ！



◆Eラーニング

インターネットを通じた学習システム、Eラーニングを導入。アニメーション動画解説によるword、excel、PowerPointの学習等、分かりやすく自分のペースで学習できます。



◆週に一度の通所面談

週に一度は事業所に通所いただき、1週間の振り返りと次週訓練内容検討を実施。健康・生活面を含めた面談も行います。



初の試みにつき不慣れな環境での訓練となりますが、ビデオ通話でのやりとりなど在宅訓練ならではの内容を通して、今まで苦手意識のあったPC操作に自信をつけた利用者さんもいらっしゃいます。困難な日々ではありますが、ヒューマングロー高田馬場では利用者の皆様に不安なくお過ごしいただくために、引き続き支援に取り組んでまいります。



★在宅での過ごし方★



自宅で過ごす時間が長くなると生活リズムが乱れたり、訓練に集中できなくなることもあると思います。在宅での過ごし方のコツをいくつかご紹介します。

◆服装

家にいると部屋着で過ごしがちですが、朝決まった時間に身だしなみを整え外出着に着替えることでスイッチを切り替えるきっかけになります。



◆時間管理

起床、食事、入浴等を普段通り決まった時間に行なうことで生活リズムを維持することに繋がります。また訓練のスケジュールに沿ってタイマーを使用すると、訓練と休憩のメリハリが付き訓練に集中しやすい環境になります。



◆情報

マスメディアやインターネットからの情報で不安が増長されてしまうことがあります。情報に触れる時間を決めてみるとよいでしょう。自身が不安に思ったことを相談できる人に発信することで、不安を和らげることも有効です。

◆適度な運動

一日中家にいると運動不足になりがちです。室内で出来るストレッチやヨガ、筋トレ、散歩を行うことでちょっとしたストレスの解消にもなります。



【編集後記】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため全国的に外出自粛要請が続いていますね。ヒューマングロー高田馬場でも、4月から利用者様の在宅支援を実施しています。外出自粛中の過ごし方として「オンライン飲み会・お茶会」が流行っているようです。実際にオンライン飲み会をした方によると、「好きなときに参加できる」「お店まで行かなくていい」「離れていても顔を合わせられる」という点が良かったとのことでした。ヒューマングローでもオンラインコミュニケーションプログラムを実施し、利用者さんとスタッフを合わせた数名での雑談をおこなっています。外出自粛により人と直接会うのが難しい日々ですので、オンラインでのコミュニケーションを利用して気分転嫁を図ってみるのは如何でしょうか？



案内図



← QRコードからもホームページにアクセスできます。ぜひご覧ください!!

[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」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ください♪

