

3月号

# ヒューマングロー 葛西駅前通信

## ハローワークを利用して、 求職活動をしよう！

ハローワーク木場 専門援助第二部門の  
就職支援ナビゲーター様をお招きし、  
2020年1月28日に  
特別セミナーを行いました！  
その時の内容をこっそりご紹介！



### ハローワークで 相談をするメリット

- ・一人で考えていても気づかないことを、気づかせてくれることがある。
- ・自分を知ってもらうことで、自分に合った仕事を探してもらうことが出来る。
- ・応募書類（履歴書・職務経歴書）の書き方の個別アドバイスが受けられる。

### 企業はどんな人を 求めている？

- ・障害の受容ができている ・働く意欲がある ・時間を守る
- ・身だしなみが整っている ・通勤が一人で行ける ・同僚とうまくやっていける
- ・その場にふさわしい言葉づかいができる ・きちんと挨拶と返事ができる

### 仕事を続けるために 必要なことは？

- ・自己管理（体調の安定、障害特性の把握と対処、通院と服薬）
- ・日常生活の安定（生活リズムの安定、金銭管理、家族・友人との協力関係）
- ・対人関係の意識（正確な情報伝達と理解、適切な表現と共感、協調性）

求職活動の成功の秘訣は、  
**《忍耐力！》**  
能力に自信がなくても、  
障害が重くても地道に努力する！  
すぐに諦めてしまう人は、  
就職する能力がないわけではない。  
「地道に応募し続けることが  
成功のカギ」とのこと。  
皆さん頷きながら聞かれてました！



## ヒューマン グロー アルバム

作業訓練として、  
パズルの作成に  
取り組みました！  
1000ピース完成！  
とっても根気のいる  
作業ですー！



2月はバレンタイン！  
チョコランチを手作り。  
余ったチョコレートで、  
イラスト入りクッキーを  
作ったりもしました！

普段の訓練はカチッと、  
リフレッシュはゆったり。  
メリハリをつけて、  
楽しく過ごしてもらうことも  
大切にしています。

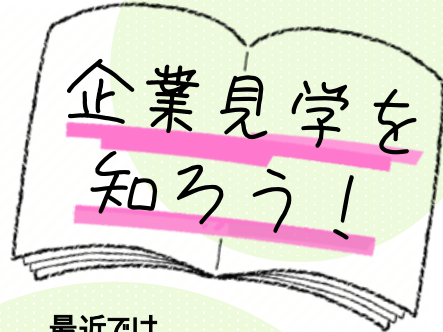




障害者求人では、応募をする前に企業の見学ができる場合が多くあります！

企業側から「見学に来ませんか？」とご案内をいただくこともあります、  
私たち支援者としても、できるだけ安心して就職活動をして欲しい…。

なのでまずは企業へ「見学に行かせて頂けませんか？」と打診をしています。



## \*こんな利用者さんにオススメ\*

- 応募してみたい企業があるけど、実際に働く場所をみてから決めたい
- 感覚過敏で、光や音などの環境にとっても左右される
- どんな人達と、どんな距離感で仕事をするのか気になる
- まだ就職活動は始められないけど、何か行動を起こしたい
- オープン（障害を開示して）で働くのが初めてなので、働くイメージをつけたい
- ブランクがあって、久しぶりに働くことが不安 などなど…

最近では、  
会社見学を歓迎している  
企業も多いです。  
特に特例子会社では、

(障害者が安定して働けるように設立された子会社)

随時見学を受け入れており、  
そこから実習・採用面接と話が進むことも  
多くあります！

こういったことが  
できるのも、  
就労移行支援の  
メリットですね！



## 2020年 3月 プログラム表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1 個別訓練	2 A M 作業訓練 P M 健康講座 第11回 スモールチャレンジで健康に	3 A M 社員研修のため、プログラムの実施はありません P M 14時にて閉所しますのでご了承ください	4 A M 作業訓練 P M 自己理解ワーク 第11回 自己紹介書の書き方	5 A M 作業訓練 P M SST 第29回 面接練習①	6 A M 個別訓練 P M 仕事に活かせるペン字講座 第11回 リフレッシュペン字⑤	7 A M 作業訓練 P M リフレッシュ 「パフェづくり」	
8 個別訓練	9 A M 作業訓練 P M 生活スキルアップ 第11回 住まいについて考える	10 A M 個別訓練 P M 就活準備講座 第11回 履歴書・職務経歴書を 作ってみよう 履歴経歴書編	11 A M 作業訓練 P M ストレス対策講座 第9回 ストレスになりそうなおこと - ハラスメント -	12 A M 作業訓練 P M ビジネスマナー 第11回 情報収集とメディアの活用	13 A M コミュニケーション・雑談 第11回 コミュニケーションを楽しもう P M コミュニケーション・知識 第11回 言葉のキャッチボール	14 個別訓練	
15 個別訓練	16 A M 作業訓練 P M 健康講座 第12回 効果的な入浴	17 A M 個別訓練 P M 運動講座 第9回 椅子ヨガ・呼吸法	18 A M 作業訓練 P M 自己理解ワーク 第12回 自己理解	19 A M 作業訓練 P M SST 第24回 面接練習②	20 A M 個別訓練 P M 仕事に活かせるペン字講座 第12回 総まとめ	21 A M 作業訓練 P M リフレッシュ 「和菓子を作ろう」	
22 個別訓練	23 A M 作業訓練 P M 生活スキルアップ 第12回 災害に備えて	24 A M 個別訓練 P M 就活準備講座 第12回 面接で大切なことを知ろう	25 A M 作業訓練 P M コミュニケーション・グループワーク 第6回 ディスカッション	26 A M 作業訓練 P M ビジネスマナー 第12回 実習・面接口く 準備を整える	27 A M コミュニケーション・雑談 第12回 コミュニケーションを楽しもう P M コミュニケーション・知識 第12回 ハラスメントの基準	28 個別訓練	
29 個別訓練	30 A M 作業訓練 P M フレゼン大会	31 A M 個別訓練 P M 運動講座 第10回 ウォーキング	1 共通プログラム 午前 11:10~12:00 ※作業訓練は10:10~12:00 午後 14:10~15:00 ※内容により変更する場合があります				31 個別訓練

※ 交通費補助あり(～12,000円) ※※ 火・金にお弁当支給あり  
諸事情により予定が変更になる場合があります

STEP by STEP

あなたの「成長」を応援します

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 葛西駅前

東京都江戸川区東葛西6-2-8 第2ユタカビル6F

Tel : 03-6808-7920

Fax: 03-6808-7921

東京メトロ東西線葛西駅 徒歩1分

