

# ヒューマングロー

## 板橋通信 5月号

No.056号  
(2021年5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

### 就職決定



4月から公務員へ!

Fさん 20代(精神)  
通所期間: 2年1ヶ月

とても慎重で周囲の目や他人からの評価に敏感だったFさん。  
訓練を通して「自分らしくいること」の大切さを学び、見事希望の職業へ就職!  
Fさんのインタビューをお届けします♪

### 1. ヒューマングローを知った経緯・通所開始時の様子

通院先の相談員の方から紹介をしていただきました。就職率や定着率の高さ、出身校の近くで馴染みの場所だったこともヒューマングローを選んだ理由です。

長い期間じっくり体験し、週3回午前のみから通所スタート。そこから慎重に通所日や時間を増やし、生活リズムを整えていきました。当時は失敗をすることへの不安や、人の顔を気にしすぎてしまい、素直になれず、人に相談をすることも苦手で、悩みを抱え込んでしまうことも多くありました。

### 2. 通所当初と比較して成長した事と就職活動

訓練を通して「自分のダメなところも自分と認めて受け入れる。ありのままの自分でいよう」と思えるようになったことで、気持ちも軽くなり、考えすぎずに相談もできるようになりました。

就職活動では、いかにして自分の想いを伝えるかをまとめる事が大変でした。しかし1人で考え込んでも進まないと感じ、スタッフに相談を重ねました。

失敗や評価を恐れず、チャレンジしたことで自分にも自信が持てるようになりました!

遠回りをしてきましたが、自分を見つめ直し、最終的には納得する就職ができて良かったです。

### 3. 今後の目標

- ◎ 自分に素直になること!
- ◎ どんなことでもチャレンジし、成長すること!

訓練を通して失敗体験から学ぶことも多くありました。失敗は悪い事ではなく、むしろ成長するために必要なものだと感じました。ヒューマングローで学んだことを活かしながら、自分らしく様々なことに挑戦していきたいです!



就職  
おめでとうございます!  
今後もFさんらしさを大切に  
サポートいたします!

# 新スタッフ

4月から新しいスタッフが加わりました。  
よろしくお願いいたします！

みなさん、こんにちは(^-^)/  
ヒューマングロー板橋スタッフのM.Kです！  
この4月からヒューマングロー小岩から異動して参りました！！

ヒューマングローの前職は、イベント業界の営業をしておりました。  
東京ビックサイトなどで企業が行っている展示会などの企画提案を仕事としていました。  
様々な業界の企業と関係がありましたので、「この業界ってどんな仕事なの？」といった皆さまからの  
ご質問にもお答えできることもあるかと思ひます。

ヒューマングローに入社してからは3年程経ちますが、板橋近隣の地域のことは、  
まだまだ勉強中ですので、おススメの癒しスポットなど、色々皆さまから教えて頂けると嬉しいです♪

就労支援を通して、皆さまが自分らしく生きられる理想を叶えられるよう、  
精一杯頑張りますので、何卒よろしくお願いいたします！！



## 2021年5月のスケジュール表

5月	月	火	水	木	金
3 祝日	4 祝日	5 祝日	6	7	
AM	個別訓練	個別訓練	個別訓練	面接練習 (人数制限あり)	自己理解ワーク 第3回「自分主観観察」
PM	リフレッシュプログラム	リフレッシュプログラム 「ウォーキング」	リフレッシュプログラム	コミュニケーションワーク (雑談)	仕事スキルワーク
	10	11	12	13	14
AM	仕事に活かせるペン字 第5回	SST講座 第3回「お礼を言う」 ～感謝の気持ちを伝える～	仕事スキルワーク	個別訓練	面接練習 (人数制限あり)
PM	生活スキルアップ講座 第3回「整理整頓しよう」 ～ものを捨てる事と優先順位～	面接練習 (人数制限あり)	運動講座 第3回「ウォーキング」	就活準備講座 第3回「職業準備とは？」	ストレス対策講座 第3回「不安な気持ちや悩みを楽にする」 ～リフレミネーション～
	17	18	19	20	21
AM	健康講座 第3回 「食中毒にならないために」	仕事スキルワーク	個別訓練	ビジネスマナー講座 第2回「挨拶」	自己理解ワーク 第4回「好きなものマップ」
PM	面接練習 (人数制限あり)	コミュニケーションワーク (雑談)	コミュニケーションワーク(知識) 第2回「敬語」	面接練習 (人数制限あり)	個別訓練
	24	25	26	27	28
AM	コミュニケーションワーク (雑談)	SST講座 第4回「謝る」 ～職場でミスをした時～	運動講座 第4回「運動と睡眠」	個別訓練	面接練習 (人数制限あり)
PM	生活スキルアップ講座 第4回「掃除のポイント①」 ～身の回りをきれいにしよう～	仕事スキルワーク	面接練習 (人数制限あり)	就活準備講座 第4回「就活目標のマッチング」	仕事に活かせるペン字 第6回
	31				
AM	健康講座 第4回 「目の疲れは大丈夫ですか」				感染症対策の一環としてしばらくの間、土曜日は閉所いたします。
PM	コミュニケーションワーク (グループワーク) 第2回「イエスノーゲーム」				

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フ横)

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