

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I号室  
電話:03-6905-7177

# ヒューマングロー 板橋通信 -12月号-



## 「訓練」って、どんなことをしているの？

ヒューマングロー板橋を利用しはじめて半年のAさん。現在は、生活のペース作りやPCのスキルアップを目指し、週3回、午前10時から午後3時まで通所しています。そんなAさんのある日の訓練メニューをご紹介します。

おはようございます！ 今日もしっかり  
お願いします！



### 10:00 朝礼

今日の予定の確認、連絡事項の伝達など。

#### 朝言（あさこと）

「好きな動物」や「行ってみたい国」など、その日のテーマについてみんなで一言ずつ発表しあいます。

自分の考えをまとめて簡潔に話す練習になります。みなさんのいろいろな意見を聞けるのもおもしろいです。



### 10:10 基本プログラム「ビジネスマナー」

就職活動および社会で働くにあたって身につけておきたい基礎知識やマナーを学び、自信を持ってふるまえるように練習します。

ほかにも、「自己理解ワーク」「健康講座」「就活準備講座」「コミュニケーションワーク」など、全部で13のプログラムがあり、自分に必要な講座を選んで受けることができます。



### 11:00 ～休憩～

### 11:10 個別訓練「Excel基礎」

Microsoft Officeのテキストを自己学習形式で進め、PCのスキルアップを目指します。

基礎から応用、問題集までテキストが揃っているので、自分のレベルに合わせて訓練できるのがよいです。



### 12:00 ～昼休み～

### 13:00 昼礼

当番の利用者による、午後の予定の確認、連絡事項の伝達、体操など。「一言スピーチ」も。

ちょっと緊張しますが、人前に立って話すことのよい訓練になります。



#### 昼言（ひること）

### 13:10 基本プログラム「仕事スキルワーク」

職場での作業を想定した訓練で、正確性・速さ・集中力や、「報告・連絡・相談」の仕方など仕事に必要なコミュニケーションスキルの向上を目指します。

作業しやすいようにみんなでアイデアを出しあったりするのが楽しいです。プログラムへの参加は任意なので、自分の目標や体調によって、個別訓練の時間に充てることもできます。



### 14:00 ～休憩～

### 14:10 個別訓練「データ入力」

アンケート入力・伝票入力チェックを行い、正確な作業の継続性を養います。

タイプミスや細かい数字の見間違いなど、悔しい！と思う気持ちを大事にして、スキルアップにつなげたいです。



### 15:00 訓練終了

片付け、訓練報告書提出

お疲れさまでした！ お先に失礼します！



# 土曜開所 再開します！

12月から第1, 3, 5土曜日は営業を再開することとなりました。  
平日の訓練とは違い、土曜日は「余暇活動」としてリフレッシュが目的です♪

働く上でもオンオフの切替はとても大切です。お仕事で溜まる疲労やストレスを休日に上手に発散していきましょう！

## 活動記録



スクラッチアート

マスクケース作り



ボードゲーム大会

六義園散歩



都電荒川線ツアー  
永青文庫

もの作りや室内ゲーム、外出イベントなど様々なイベントを企画しています！  
日々の訓練は集中し、土曜は皆で楽しくリフレッシュ☆ メリハリのある訓練をすることができます♪

STEP by STEP あなたの「成長」を応援します		2021年12月プログラム表					ヒューマングロー板橋 ☎03-6905-7177	
	月	火	水	木	金	土	日	
AM 朝言		個別訓練	個別訓練	健康講座 第6回 毒さ対策	自己理解ワーク 第5回 第一印象ワーク	リフレッシュプログラム 【新宿御苑散策】	14	
PM 昼言			生活スキルアップ講座 第5回 掃除のポイント②	コミュニケーションワーク 雑談	仕事スキルワーク			
AM 朝言	SST 第5回 仲間とコミュニケーション ～NOGOサインを共有する	個別訓練	個別訓練	仕事スキルワーク	運動講座 第6回 ウォーキング	18	21	
PM 昼言	面接練習 (人数制限あり)	就活準備講座 第5回「オープン就業と クロスワーク」を学ぶ	面接練習 (人数制限あり)	個別訓練	仕事に活かせるペン字 第20回			
AM 朝言	仕事スキルワーク	個別訓練	コミュニケーションワーク 雑談	仕事スキルワーク	ビジネスマナー講座 第4回 敬語	25	28	
PM 昼言	生活スキルアップ講座 第6回 買い物のポイント	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	個別訓練	自己理解ワーク 第6回 強み探しワーク	コミュニケーションワーク～ 知能～ 第3回 相手や人との付き合い方			クリスマスパーティー 【映画鑑賞】 スイーツ付♪
AM 朝言	仕事スキルワーク	運動講座 第6回 冷え性対策	仕事に活かせるペン字 第21回	就活準備講座 第6回 企業研究先をしてみよう 第一歩企業訪問	ストレス対策講座 第5回 考え方のクセを察すると気分は良 くなる？～感情の働き～	27	30	
PM 昼言	健康講座 第6回 年末年始の過ごし方	SST 第6回 上手に頼む	コミュニケーションワーク (グループワーク) 第3回 Yes/Noゲーム	仕事スキルワーク	面接練習 (人数制限あり)			
AM 朝言	仕事スキルワーク	大掃除大会		12月29日から1月3日まではお休みです。 良いお年をお迎えください♪		31	1	
PM 昼言	個別訓練	忘年会 (原品付きゲーム大会)						

※共通プログラム：午前10:10～11:00、午後13:10～14:00  
※諸事情により予定が変更になる場合があります。

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