



障害がある方の「働きたい」「就職したい」を応援します

# ヒューマングロー 高田馬場通信



2026  
1月号

発行：就労移行支援事業／就労定着支援事業  
ヒューマングロー高田馬場



## 新年あけましておめでとうございます

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます  
旧年中はひとかたならぬご厚情を賜りありがとうございます  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ヒューマングロー高田馬場 一同



## 就職活動を始める前に知っておきたいこと

就労移行支援事業所とは、障害や難病をお持ちの方が、一般企業への就労に向けて訓練をするところです。そのため、ヒューマングローには、これから就職活動を始めようとしている皆さんが利用されています。今回は、就職活動を始める前に、知っておいてほしいポイントをご紹介します。今後の参考にいただけますと幸いです。

### 就活を始める前に

就職活動を始める前に3つのチェックポイントを抑えておきましょう！

- ①体調は安定していますか？
- ②「障害の理解」「障害の受容」は出来ていますか？
- ③就職活動の“軸”（働き方、待遇、環境等）は決まっていますか？

以上3点のうち、1つでも不安な点がある場合、就職活動を始める前に、ご家族や医師、就職の専門員（就労支援機関、ハローワーク等）に就職をする時期や就職活動を開始するまでのスケジュールについて、しっかりと相談することをおすすめします。ヒューマングローでも相談を承っております。

### 企業が障害者雇用で求める人材

休まずに安定して勤務できる

コミュニケーション力やビジネスマナーが身についている

スピードよりも「正確で確実」に業務を行える

障害特性を理解し、伝えられる

支援機関がついている

障害者雇用では、心身が安定していて毎日出勤ができる方が求められています。また、支援機関がついていることを開示することで、サポート体制が整っていることが伝わり、採用する側の安心感に繋がります。

### ヒューマングロー高田馬場でできること

- 1 体調を整えることができる ……  
最初は週2～3日の半日から通所をはじめ、睡眠や生活リズムを整えていきます。通所数はスタッフと相談しながら決めていくことができます。
- 2 就労に必要なスキルを身に着けることができる ……  
ビジネススキルやコミュニケーション、ストレス対策方法などのプログラムを日替わりで開催しています。ご自身のステージに合わせて必要な知識やスキルを身に着けていきます。  
※背面のプログラム表を参照ください
- 3 職場体験実習に参加ができる ……  
ご希望に合わせて実際の職場での実習機会を設けています。ご自身にあった業務や環境を見つけることができます。
- 4 サポートを受けながら就職活動ができる ……  
応募書類の作成サポートを行います。また障害を開示して面接を受ける場合は、支援者が面接に同行することが可能です。支援者からご利用者様の強みや配慮の必要性などをお伝えしています。
- 5 就職後は、定着支援がある ……  
就労後も定期的な面談の機会を設けています。企業に障害を開示して就労された場合は、ヒューマングローと企業が連携・情報共有を行い、より安心して就労が続けられる環境づくりに取り組んでいます。



# 合併・事業統合のお知らせ

この度、株式会社ヒューマングローと株式会社 LITALICO は、より質の高いサービスの提供を目指し、2026年4月1日付で合併し事業を統合するべく、現在準備および申請を進めております。事業統合が予定通り進んだ場合、旧株式会社ヒューマングローが運営しておりました就労移行支援事業所につきまして、下記の通り名称変更を予定しております。

今後も旧両社の強みを生かし、より一層のサービス向上に努め、地域社会の福祉の充実に寄与してまいります所存でございます。何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

	統合前（～2026年3月31日）	統合後（2026年4月1日～）
会社名	株式会社ヒューマングロー	株式会社 LITALICO パートナーズ
拠点名	ヒューマングロー高田馬場	LITALICO ワークス高田馬場戸山口

STEP by STEP  
あなたの「成長」を応援します

## 2026年1月プログラム表

ヒューマングロー

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
AM 朝言	<b>1</b> がっ			※年始は1月5日から開所します			
PM 昼言							
	5	6	7	8	9	10	11
AM 朝言	コミュニケーション 雑談	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け	自己理解ワーク⑦ やりたいことワーク	仕事スキルワーク 電話応対	運動講座⑦ 体と脳に効く椅子ヨガ	土曜日開所	
PM 昼言	健康講座⑦ 睡眠負債に気を付けよう	仕事スキルワーク PC訓練・印刷設定	12時間閉所	ストレス対策講座⑥ 一人でできるリフレッシュ法	仕事スキルワーク ビッキング		
	12	13	14	15	16	17	18
AM 朝言	仕事スキルワーク 電話応対	SST⑦ 上手に断る	仕事スキルワーク ビッキング	生活スキルアップ⑦ 正しい洗濯の仕方を知ろう	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	土曜日開所	
PM 昼言	ペン字 ⑪	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金① 普通郵便	12時間閉所	就活準備講座⑦ 企業研究をしてみよう ※実践編	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け		
	19	20	21	22	23	24	25
AM 朝言	ビジネスマナー④ 敬語	SST⑧ 話の組み立て方① ～仕事の報告～	コミュニケーション 知識④ 伝わる報告・連絡・相談の仕方	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金① 普通郵便	健康講座⑧ 手軽にツボ押し		
PM 昼言	仕事スキルワーク 電話応対	仕事スキルワーク ビッキング	12時間閉所	自己理解ワーク⑧ 良い事（ポジティブ）探し	ペン字 ⑫		
	26	27	28	29	30	31	
AM 朝言	ストレス対策⑦ 相手に配慮した自己主張を考える ～アサーティブ～	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金② 後納郵便	仕事スキルワーク ビッキング	仕事スキルワーク 電話応対	コミュニケーション 雑談	土曜日開所	
PM 昼言	仕事スキルワーク PC訓練・データ入力	SST⑨ 話の組み立て方② ～話の伝わり方～	12時間閉所	生活スキルアップ⑧ スケジュール管理	運動講座⑧ 運動と睡眠		

※毎週水曜日は12時間閉所です  
※プログラム実施日は変更になる場合があります  
※事業所開所時間 10:00～15:00  
(プログラム AM:11:00～12:00 PM:13:00～14:00)

ヒューマングロー高田馬場 ☎ 03-6908-7923

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

ヒューマングロー高田馬場

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-4-34 第2ARSビル2階201号室

見学予約・お問合せはこちら

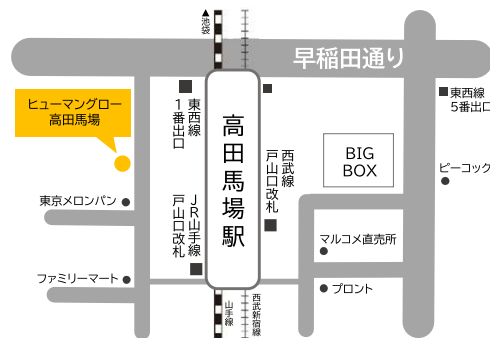
随時、見学・体験を受け付けております  
電話またはホームページの申込フォームからご連絡ください！

☎ 03-6908-7923

受付時間：平日 9:00～18:00（年末年始を除く）

WEBからも ヒューマングロー高田馬場

携帯からの  
お申込みはこちら！



JR山手線 高田馬場駅 戸山口改札 徒歩1分  
西武新宿線 高田馬場駅 戸山口改札 徒歩2分  
東京メトロ東西線 高田馬場駅 1番出口 徒歩2分

高田馬場駅から徒歩1分！