

ヒューマンングロー 板橋通信

-12月号-

No.075号(2022年12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！

これまで販売職でマネージャー経験もあるNさん。

人に頼ることが苦手で人一倍頑張りすぎた結果、心身に影響が出始めました。

初めて見学に来たときは「働くことを想像するだけで怖い」とお話をされていましたが、
ゆっくり自分と向き合いながら、念願叶い事務職での就職が決定しました！

Nさん 30代
双極性障害Ⅱ型
事務職



精神障害者保健福祉手帳取得への迷い

通所開始の時点では手帳は持っていない状態でした。

持つことで「障害者と認めるような感じがする」と話され、
取得に関して迷いがありました。

通所しながら様々なプログラムの参加や、スタッフとの面談でゆっくり今後の働き方や希望を考えていき、次第に
「自分の状態にあった働き方がしたい」との思いから、障害者雇用での就職を目指したいと考えるようになりました。
通所期間中に手帳取得をしましたが、それによって何かが悪い方向に変わるということはなく、今ではそれが当たり前
前の状況、それによって就職先にも巡り合えました。

未経験の仕事に挑戦するために資格取得！

これまで販売職で接客を中心に仕事をしてきましたが、
次の仕事はオフィスワークに挑戦したいと思っていました。
しかし、これまでパソコンを使った業務の経験がなく、
スキルに自信も持てませんでした。

就職活動が本格的になる前に、通所を通して生活リズムの安定と体力アップに取り組みながら、MOS WordとExcel取得を目標にし、PC訓練に取り組みました。
訓練の成果もあり、MOS Word、Excelともに合格、
現在ではデータ入力なども関数を用いて効率的に作業ができるようになりました。



「MOS」とはExcelやWordなどのマイクロソフト
オフィス製品の利用スキルを証明できる資格です。

一問一答インタビュー！

Q1. 事業所の雰囲気はいかがでしたか？

静かな環境で小さくBGMが流れていて落ち着いた雰囲気です。

Q2. 就職活動のサポートはいかがでしたか？

履歴書など応募書類は自分で書いては添削してもらっていました。模擬面接も何度も行い、助かりました。

Q3. スタッフ対応はいかがでしたか？

皆さん優しく、分からないことや不安なことはよく質問をしていました。

Q4. その他ここが役に立ったという点は？

企業見学は良かったです。スタッフの方と一緒に行くので落ち着いて行けました。仕事スキルワークでメンバーの方とのコミュニケーションや協力も勉強になりました。

スタッフより

就職おめでとうございます！

Nさんのように手帳を持たずに利用を始める方もいらっしゃいます。そして手帳取得に関しては強制ではなく、ご本人と話し合いながら考えていくようにしています。

今後は定着支援として引き続きサポートが続きます。今後ともよろしくお祈りします！

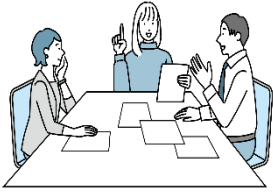


仕事スキルワーク

板橋のガイドブックを作ろう！

■仕事スキルワークとは？

障害者雇用を推進する企業の多くは業務スキルの他「同僚や上司とコミュニケーションが取れる」「素直にアドバイスが聞ける」等も重視しています。仕事スキルワークではこのような「企業が求める仕事スキル」の向上を目指すことができるプログラムです。



■大切にしていること

- ▶ 「報告/連絡/相談」を行う
- ▶ 分からないことはそのままにしないで質問をする
- ▶ ご利用者同士で協力して効率よく作業を行う
- ▶ 責任感を持ち主体的に行動する
- ▶ 失敗を恐れずに挑戦する

- 1 -

■ガイドブック作りについて

板橋区のおすすめスポットを出し合い、1つの冊子にまとめました。実際の業務一覧は下記の通りです。

- ①板橋区内のおすすめスポットのリサーチ
- ②リサーチ結果報告会
- ③ガイドブック掲載内容検討、ページ担当決め会議
- ④担当ページの作成（+進捗報告会）
- ⑤校正業務
- ⑥製本作業



今回はリーダーを決め、各会議の進行や議事録作成、PC操作のフォローなどもご利用者の方にお願ひしました。日々のPC訓練の成果もあり、素敵な1冊が仕上がりました。

■参加者の感想

- ・皆さんに助けてもらいながら良いものが作れた！
- ・気を付けることも多く、様々な学びになった！
- ・PCスキルに自信がなかったが、日々の訓練がしっかり身につけていることが確認できた！

完成したガイドブックは事業所にてご覧いただけます。訓練内容等、ご興味のある方はぜひお問合せください。

- 2 -

STEP by STEP あなたの「成長」を応援します		2022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				1 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	2 健康講座 第5回 寒さ対策	3 ぼれぼれの日 サークル活動 ★板橋ヒーローズ★ ものづくり	4
PM 昼言				面接練習 (人数制限あり)	仕事スキルワーク		
AM 朝言	5 コミュニケーションワーク 雑談	6 生活スキルアップ講座 第5回 掃除のポイント② ～水回りをきれいにしよう～	7 運動講座 第5回 ウォーキング	8 ビジネスマナー講座 第4回 敬語	9 ペン字 第17回	10	11
PM 昼言	自己理解ワーク 第5回 第一印象ワーク	仕事スキルワーク	面接練習 (人数制限あり)	仕事スキルワーク	就活準備講座 第5回 「オープン就労と クローズ就労」を学ぼう		
AM 朝言	12 集中力アップ プログラム	13 仕事スキルワーク	14 ピアトーク	15 コミュニケーションワーク ～知識～ 第3回 苦手な人との付き合い方	16 ダイエット講座	17 ぼれぼれの日 板橋区立 熱帯環境植物館 へ行こう♪	18
PM 昼言	SST 第5回 非言語コミュニケーション ～NOGOサインを発信する～	面接練習 (人数制限あり)	ストレス対策講座 第5回 考え方のクセを知ると 気分は変えられる	仕事スキルワーク	コミュニケーションワーク 雑談		
AM 朝言	19 就活準備講座 第6回 企業研究をしてみよう ※一般企業編	20 面接練習 (人数制限あり)	21 仕事スキルワーク	22 自己理解ワーク 第6回 強み探しワーク	23 リフレッシュ カードゲーム	24	25
PM 昼言	ペン字 第18回	コミュニケーションワーク (グループワーク) 第3回 イエスノーゲーム	生活スキルアップ講座 第6回 買い物のポイント	タイピング	運動講座 第6回 冷え性対策		
AM 朝言	26 仕事スキルワーク	27 SST 第6回 上手に頼む	28 お楽しみ忘年会 (10:00～12:00) ヒューマングロー 音楽フェスティバル ※午前中のみのお開所となります	面接練習もぜひご参加ください！ 申し込みは2日前までをお願いします。 その他、電話訓練も対応しますので、 ご希望の方は担当スタッフまで♪			
PM 昼言	ビジネスマナー講座 第5回 時間管理	コミュニケーションワーク 雑談					

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



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