

ヒューマングロー 高田馬場通信

2025

12月号



発行：就労移行支援事業所／就労定着支援事業所
ヒューマングロー高田馬場

第2弾！

障害者委託訓練って？徹底インタビュー！

♥ 障害者委託訓練 ～受講の流れ～



受講したい訓練先を探す

障害者委託訓練は、一般企業や施設内で行います。訓練内容は、ビジネスマナー等学習中心のもの、実際の業務に近いもの、事務作業や清掃など様々です。ご自身の目的に合わせて選びましょう。



ハローワークで求職登録
受講希望シートを提出

受講にはハローワークでの求職登録が必要です。管轄ハローワークの障害者雇用専門窓口で登録手続きを行います。手続き、訓練申し込みには職員が同行しサポートが可能です。



訓練先企業で面接

訓練先の企業で面接を行います。訓練をするための体調や生活リズムが整っているか、障害についてどのような配慮が必要かなどをスタッフも同席して打ち合わせます。後日受講の可否が決まります。



企業内で訓練を受講
(2週間～3か月程度)

受講期間中は企業に通い、訓練を受講します。毎日無事受講できているか、どんなことを感じたかなど、スタッフと連絡を取り合います。最終日にはスタッフ同席で、訓練の振り返りを行います。



※障害者委託訓練のコース紹介、受講者インタビューを高田馬場9月号でもご紹介しています。併せてご覧ください。

高田馬場通信9月号

♥ 受講生さんにインタビュー

▶どんな訓練をおこないましたか？

知識・技能習得訓練コース

期間：20日間

時間：8:00-14:00

内容：配食センターでの配膳、
調理補助、洗い場業務



▶どんな目的で受講しましたか？

実際に作業に取り組んでみて、自分ができると、できないことが分かればいいと思い受講しました。就職に向けての一步になればいいと思いました。

▶ヒューマングローの環境との違いは？

配食センターでの訓練だったので、朝早くから行く必要がありました。もともと朝は強いですが、時間通り訓練に参加できたことで就労にも問題がないことが再確認できました。

ヒューマングローでは1日座って訓練をすることが多く、訓練内容も様々です。委託訓練では立ちながらの作業が中心で、同じ作業に取り組み続ける必要があります。調理の仕事をするための体力や集中力の確認をすることもできました。

▶委託訓練中、意識したことは？

盛り付け作業は丁寧に行うこと、食材は指示された大きさを守って切ることを意識しました。

洗い終わった食器をどこに戻すのかなど、作業をしながら疑問点も出てきましたが、積極的に聞いて対処しました。

▶身に付いたこと、今後生かしたい事は？

食品に関わる作業だったので、指示を守り丁寧に作業をする大切さや衛生面の意識を学びました。

また、働くうえで質問をするなど周囲とのコミュニケーションが大切だと感じました。よい関係を築くために、自分も人に思いやりをもって接しようと思います。

見学・体験 受付中！

簡単にヒューマングロー高田馬場についてご紹介いたします！ 就労移行支援サービスは初めて利用される方がほとんどです。見学や体験は随時受け付けておりますので、不明な点はお気軽にご連絡ください。

就労移行支援事業所とは

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。障害者総合支援法に定められた福祉サービスの1つです。

18歳から64歳までの障害者・難病の方が利用できます。障害者手帳や自立支援医療受給者証をお持ちでなくても、主治医の診断書や定期的な通院があれば利用できる場合があります。

ヒューマングローの特徴

- 1人1台 PCが使用できる環境
- 交通費月額 12,000円まで補助制度あり
- 就職後も継続したサポート(定着支援事業)を実施
- 約9割の方が自己負担0円でご利用中
- ヒューマングロー独自のプログラムを用意

STEP by STEP
あなたの「成長」を応援します

2025年12月プログラム表

ヒューマングロー

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
AM 朝言	仕事スキルワーク ビッキング	コミュニケーション 意識しかけてよいサインと 伝わる表情の仕方	仕事スキルワーク 資料セット	ストレス対策講座④ 前向きにストレス原因に陥さ うためにできること	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	土曜日開所	
PM 昼言	自己理解ワーク⑤ 第一印象ワーク	運動講座⑤ ウォーキング	12時閉所	仕事スキルワーク 電話応対	SST⑤ 非言語コミュニケーション ～NoGoサインを発信する～		
	8	9	10	11	12	13	14
AM 朝言	就活準備講座⑤ オープン就労とクローズ就労、 特例子会社を学ぶ	健康講座⑤ 寒さ対策	仕事スキルワーク ビッキング	生活スキルアップ⑤ 掃除のポイント②	仕事スキルワーク 電話応対	土曜日開所	
PM 昼言	仕事スキルワーク 郵便業務・仕分け	仕事スキルワーク PC訓練・PDF化	12時閉所	ビジネスマナー③ 身だしなみ	ペン字 ⑧		
	15	16	17	18	19	20	21
AM 朝言	仕事スキルワーク PC訓練・データ入力	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金① 普通郵便	コミュニケーション 雑談	SST⑥ 上手に頼む	仕事スキルワーク 郵便業務・郵便料金② 料金後納郵便		
PM 昼言	仕事スキルワーク ビッキング	運動講座⑥ 冷え性対策	12時閉所	ペン字 ⑨	ストレス対策⑤ 考え方のクセを知ると気分は変 えられる？～認知の歪み～		
	22	23	24	25	26	27	28
AM 朝言	仕事スキルワーク 電話応対	生活スキルアップ⑥ 買い物のポイント	仕事スキルワーク PC訓練・印刷設定	ペン字 ⑩	ウォーキング会 拡大版		
PM 昼言	自己理解ワーク⑥ 強み探しワーク	就活準備講座⑥ 企業研究をしてみよう ※知識編	年末大掃除	コミュニケーション 雑談	12時閉所		
	29	30					
AM 朝言							
PM 昼言							

※プログラム実施日は変更になる場合があります

※毎週水曜日は12時閉所です

※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

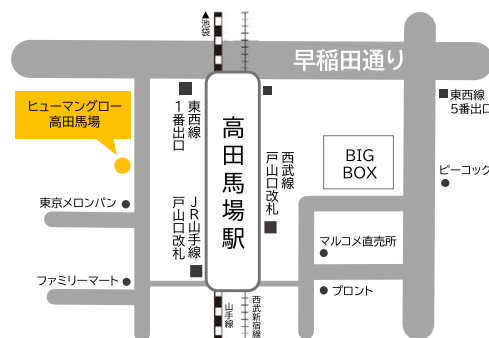
随時、見学・体験を受け付けております
電話またはホームページの申込フォームからご連絡ください！

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！