

# ヒューマングロー 葛西駅前通信

発行：就労移行支援事業所 Tel：03-6808-7920  
就労定着支援事業所 Fax：03-6808-7921  
ヒューマングロー葛西駅前

## 5月号



# 職場実習レポート

## 実習者INTERVIEW

実習に参加されたお2人は20代前半で社会人経験はありませんが、PCスキルが非常に高く、今回の実習先は事務全般を行う企業を選びました。  
身だしなみには無頓着だったお二人ですが、実習に備えて髪の設定に挑戦したり、スーツを揃えたりと準備をしっかりと実習の日を迎えることができました。

### 1日のスケジュール→

- 9:55 ~ 企業前に集合し、上司の方と合流
- 10:00 ~ 実習先の同じフロアの社員さんにご挨拶
- 10:05 ~ 前日の日報送信
- 10:10 ~ 作業開始
- 12:00 ~ 作業終了+お昼休憩
- 13:00 ~ 休憩終了+作業再開
- 16:00 業務終了

### 実習内容→

- ・PC入力
- ・名刺入力
- ・取引先情報を調べ入力
- ・封筒宛名ラベル貼り
- ・照合・押印作業
- ・郵送仕分け作業 など

### INTERVIEW→



#### Q. 実習に行こうと思ったきっかけは？

- Kさん→アルバイトもしたことがないから、社会経験になると思った。  
就活を進めていく中でも、実習は間違いなくプラスになると思ったので挑戦した。
- Mさん→HGのプログラムはほぼ全て受けたので、実戦経験を積む段階だと感じた。

#### Q. 学んだことは何ですか？

- Kさん→事務系の会社ということもあり、できることが当たり前という雰囲気を感じ、社会の厳しさを学んだ。ミスをしたら注意を受けるという経験もできた。  
自分の力量を知るいい経験になった。
- Mさん→自分がどのくらいできるのか、  
会社の雰囲気（指示を受ける、上司への対応など）を知ることができた。

# プログラムオリエンテーション

新年度を迎え、ヒューマングローではプログラムがまた新たにスタートします。  
 就職に向けて、様々なプログラムをご用意しています。  
 座学はもとより、身体を動かす運動系のプログラムや実際の職場をイメージした軽作業、  
 コミュニケーションに重点をおいた訓練やリフレッシュプログラム等々多岐にわたります。

4月1日に各プログラムを担当するスタッフから、プログラムの狙いや目的、  
 具体的な内容のほんの“さわり”の部分についてご説明をさせていただきました。  
 利用者様からはプログラムの目的や内容を知る良い機会になったといった  
 感想をいただきました。

ヒューマングローのプログラムをぜひご体験ください。  
 いつでも見学、体験、受付中です！！



職業準備性のピラミッドとプログラムの関係性



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	土曜日開所 第1、第3土曜日 ※時間や内容については都度お知らせします！		1 仕事スキルワーク	2 仕事スキルワーク	3 個別スキルアップ
5	6 仕事スキルワーク	7 コミュニケーションワーク 実践	8 仕事スキルワーク	9 仕事スキルワーク	4 リフレッシュ
	リフレッシュ	就活準備講座 職業準備性とは？		自己理解ワーク 自分生態観察	リフレッシュ
12	13 仕事スキルワーク	14 コミュニケーションワーク 雑談	15 仕事スキルワーク	16 仕事スキルワーク	10 ベン字講座 自分の字に自信を持っていないあなたへの特効薬？
	ストレス対策講座 捉え方を変えて気持ちを変えよう ～リフレーミング～	SST お礼を言う ～感謝の気持ちを伝える～		運動講座 運動と睡眠	健康講座 食中毒にならないために
19	20 仕事スキルワーク	21 ベン字講座 あて名書き	22 仕事スキルワーク	23 仕事スキルワーク	17 個別スキルアップ
	ビジネスマナー 挨拶	就活準備講座 就職目標のマッチング		生活スキルアップ 整理整頓をしよう ～ものを捨てる事と優先順位～	自己理解ワーク 好きなものマップ
26	27 仕事スキルワーク	28 個別スキルアップ	29 仕事スキルワーク	30 仕事スキルワーク	18 リフレッシュ
	生活スキルアップ 掃除のポイント① ～身の回りをきれいにしよう～	コミュニケーションワーク グループワーク		健康講座 目の疲れは大丈夫ですか	運動講座 オフィス実践体操
				SST 謝る ～職場でミスをしたとき～	コミュニケーションワーク 実践
					ストレス対策講座 前向きにストレス原因に 向き合うためにできること

STEP by STEP あなたの「成長」を応援します

※ 交通費補助あり（～12,000円）  
 ※ 受講料により予定が変更になる場合があります

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

## ヒューマングロー葛西駅前

東京都江戸川区東葛西6-2-8 第2ユタカビル6F

Tel: 03-6808-7920

Fax: 03-6808-7921



アクセス：東西線「葛西」駅 南口 徒歩2分

