

ヒューマングロー

板橋通信 -8月号-

No.071号(2022年8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

特別セミナーを開催しました!

メンタルヘルスワークショップ ～身体と心の空模様～

新宿南クリニック臨床心理士/公認心理士 大迫 久美恵 様によるセミナーを行いました。

季節の変化や環境変化など様々な物事に対してどのように乗り越えていくか、身体を動かしたり、絵を描いたりしながら楽しくワークを行いました!

5つのスキル

間を取る

嫌なことから
距離を取る

思いやる

ないがしろに
しない

認める

ネガティブも
含めて認める

受け取る

頭に浮かんだ
ことは受け取る

共鳴させる

身体と心を
一体にする

何か気になる事があったときは、その中に入り込みすぎず、適度な距離感を持つことも大切です。自分自身に問いかけ、感じたことを否定せずに受け入れてみましょう。

ワークでは人の絵を描き、自分の頭に浮かんでいることを書き出してみました。その考えが自分からどのくらい距離があるかも意識して書き出すことで、思考の整理ができました。客観的に自分を見ることもできます。

自分の手を書き写し、手に入れたいと思っていることを掴み取るイメージで手の中に書き出しました。視覚的に観ることができるとやる気もより沸きました!

参加者の声

- 自分自身を見つめ、考えることができました。
- 心の整理、棚卸しが大切だと感じました。
- 沈んでいるときの対応など、今の自分に必要なことを知ることができました。

今後も今回のように一般の方も参加できる講座を開催しています。開催時はホームページでお知らせしております。

板橋ヒーローズ企画

アクセサリ作り 第1回UVレジン

ご利用者の方から「やりたい」との声が多かったアクセサリ作りを行いました！
今回は「板橋ヒーローズ」というサークルを立ち上げ、企画から買い出し等の準備もご利用者の方に手伝っていただきました。

板橋ヒーローズ記念すべき第1回目の活動はUVレジン！
UVレジン液にお好みでラメなどを入れ、UVライトを充てるとつやつやで綺麗なレジンアクセサリが出来上がります。

「やったことはなかったけど、ずっと気になっていた」という方も
いらっしやり、皆さん楽しみながらも真剣に作成されていました。

色合いや装飾などこだわって作った世界で1つの素敵な作品ができました！



STEP by STEP あなたの「成長」を応援します		2022年8月プログラム表				ヒューマングロー板橋 ☎ 03-6905-7177	
	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
AM 朝言	コミュニケーションワーク 雑談	集中力アップ プログラム	タイピング 文章入力	健康講座 第9回 メンタルヘルス ～心も体も健康に～	面接練習 (人数制限あり)	ほれほれの日 (開所日) 勾玉づくり (赤塚郷土資料館)	
PM 昼言	ビジネスマナー講座 第5回 時間管理	面接練習 (人数制限あり)	自己理解ワーク 第9回 タイムマシンワーク	仕事スキルワーク	コミュニケーションワーク ～知職～ 第5回 話し方のクセと 感情の伝え方		
AM 朝言	運動講座 第9回 運動で自律神経を整える	仕事スキルワーク	生活スキルアップ講座 第9回 金銭管理の基礎知識 ～お金を管理するとは？～	ほれほれの日 (開所日) なつまつり ～暑氣払いひ夏を乗り切ろう～	ストレス対策講座 第6回 一人でできるリフレッシュ 法をやってみよう		
PM 昼言	ペン字 第9回	就活準備講座 第8回 企業見学・実習を知ろう ～卒業生の事例紹介～	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	面接練習 (人数制限あり)	自己理解ワーク 第10回 自分wikipedia	仕事スキルワーク	ピアトーク	ビジネスマナー講座 第6回 報告・連絡・相談	ほれほれの日 (開所日) サークル・板橋ヒーローズ 第二弾 「アクセサリ作り」	
PM 昼言	SST 第9回 話の組み立て方② ～話の伝わり方～	コミュニケーションワーク ～グループワーク～ 第5回 ペーパータワー	健康講座 第10回 生活習慣を見直そう！ ～健康診断の活用～	リフレッシュ カードゲーム	コミュニケーションワーク 雑談		
AM 朝言	仕事スキルワーク	文章カトレーニング	ペン字 第10回	仕事スキルワーク	集中力アップ プログラム		
PM 昼言	生活スキルアップ講座 第10回 金銭管理の応用編 ～「やりくり」を考える～	面接練習 (人数制限あり)	コミュニケーションワーク 雑談	就活準備講座 第9回 履歴書を作ってみよう	運動講座 第10回 オフィス実践体操		
AM 朝言	面接練習 (人数制限あり)	SST 第10回 薬についての質問・ 相談	タイピング 文章入力	面接練習は事前申し込み制です。 2日前までにスタッフまでお申し込み下さい。 就活ステージでなくてもお試し練習でも可能 なので、お気軽にお申し込み下さい。 その他、電話訓練も行っていますので、 スタッフにお声がけ下さい☆			
PM 昼言	ストレス対策講座 第7回 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	面接練習 (人数制限あり)				

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