

障害のある方の「働きたい」を応援!

# ティオ神保町通信

5月号  
2024  
Vol.92

就職実績、毎月更新! ティオ4事業所で  
(2024年4月30日現在)

## 就職者数 374名



## 新プログラムスタート!

### 健康と幸福を手に入れるマインドフルネス講座

ティオ神保町では、4月から毎週1回、マインドフルネスプログラムを実施しております。

#### <マインドフルネスとは何か?>

マインドフルネスとは、「今この瞬間に集中する」こと。

例えば、人と話をしているとき、他のことを考えず、相手の話に集中して聞いていると、これはマインドフルネスの状態です。

一方、話を聞きながら、話とは関係のない過去の記憶を思い出したり、この仕事がまだ残っているなあなどと、今後のことを考えたりしていると、マインドフルな状態とは言えません。

マインドフルネスは、過去でも未来でもなく、今この瞬間に集中していることであり、さらに言えば、物事に対して何の判断もせず、あるがままを受け入れ、中立的な立場でいることも要素として含まれます。

#### <マインドフルネスの効果とは?>

上のような、マインドフルな状態になることで、どんなメリットがあるのか。様々な研究などで、以下のような効果があると言われています。

- ・怒りの感情のコントロールができる。
- ・うつ状態が緩和される。
- ・思考が整理され、頭が冴える。
- ・集中力が上がる。
- ・自律神経が整い、免疫力が上がる。
- ・食欲、物欲などの欲求をコントロールできるようになる。
- ・自己肯定感が高まり、自信がもてるようになる。
- ・ストレスが軽減される。 など。

Google やマイクロソフト、トヨタなど多くの企業で社員研修として取り組まれている理由もここにありま

す。

#### <ティオの訓練で取り入れる理由は?>

利用者さんの中には、メンタルが不安定だったり、自己肯定感が低かったりして就活がうまくいかない、また就活で「優等生でなくては」と、つい背伸びをした状態で就職し、長く続かなかつたりという方々がいらっしゃいます。

このような悩みを抱える利用者さんが、マインドフルな状態になることによって、障害を含めた「ありのままの自分」を受け容れ、自己肯定感を上げられることが期待できます。その結果、安定就労と幸せな人生の実現へとつながっていくと考え、取り入れることとしました。



#### <どんなことを行なうのか?>

具体的なプログラムの内容としては、マインドフルネスとは何かという「知識の理解」と、瞑想などの「実践」の組み合わせで、マインドフルな状態になるトレーニングに取り組んでいます。例えば、呼吸法から入り自分の身体の感覚に集中する瞑想などを行っています。



ご興味のある方はぜひ、見学・体験にいらしてください♪スタッフ一同、心よりお待ちしております。

# 今月のプログラム・イベント紹介!

5月も、様々なプログラムやイベントの開催を予定しております。  
5月の予定はこちら。

気軽に参加できる  
就活セミナー



座ってできる  
ヨガ講座



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 14:00 マインドフルネス	2 14:00 やさしい文章術	3 袋ラーメンイベント	4 ボードゲーム大会	5 休
6 たい焼きイベント	7 14:00 メンタルの整え方	8 13:00 ロングウォーキング	9 14:00 やさしい文章術	10 14:00 マインドフルネス	11 外出イベント	12 休
13 11:00 メンタルの整え方	14 14:00 ビジネスマナー講座	15 13:30 ヨガ講座	16 13:00 ロングウォーキング	17 14:00 マインドフルネス	18 14:00 マインドフルネス	19 休
20 14:00 メンタルの整え方	21 13:00 ロングウォーキング	22 14:00 マインドフルネス	23 14:00 やさしい文章術	24 14:00 メンタルの整え方	25 14:00 マインドフルネス	26 休
27 13:00 就活セミナー	28 13:00 ロングウォーキング	29 14:00 認知化スキル講座	30 14:00 やさしい文章術	31 14:00 マインドフルネス		

状況により、急遽予定が変更する場合がございます。予めご了承ください。

就労移行支援事業所 就労定着支援事業所

**ティオ神保町**  
LINE 公式アカウント



毎月のお知らせ、  
動画などを配信します♪  
見学日や体験日のご相談  
もLINEでお気軽にどうぞ。

就労移行支援事業所 就労定着支援事業所  
**ティオ神保町**

**ティオ船堀** ●船堀駅徒歩2分  
〒134-0091 東京都江戸川区船堀3-7-17 第五トヨダビル5C ☎ 03-3686-7321

**ティオ西葛西** ●西葛西駅徒歩2分  
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 6-10-12 MMビル3階 ☎ 03-6663-9963

**ティオ森下** ●森下駅徒歩0分  
〒135-0004 東京都江東区森下2-18-2 センテナリー森下2階 ☎ 03-6659-5782

## オンライン見学および相談

見学や相談のお問い合わせをいただきました方には、従来通りの来所いただく方法以外にも、Webを活用しての見学やご利用相談をご案内いたします。詳細はお問い合わせください。



Facebook



Instagram



〒101-0051

東京都千代田区神田神保町1-7  
日本文芸社ビル3階

神保町駅A7出口から徒歩1分!

お問合せ



見学・体験 お気軽にお問い合わせください!

発行日: 令和6年5月1日  
発行: 就労移行支援事業所 ティオ神保町



【電話番号】 03-5244-5677

【メール】 info.j@tio.tokyo.jp

【電話受付】 9:15 ~ 17:45 (日曜定休)