

障害のある方の「働きたい」を応援!

ティオ神保町通信

11月号
2022
Vol.74

就職者数更新中! ティオ4事業所で
(2022年10月31日現在)

就職者数 310名



ティオで受けられるオンライン講座

合計 **311** の
(随時追加中)

オンライン講座で
自分が求めるスキルが
身に着く!



ティオ神保町では、ビジネス文書の書き方や会計など、ビジネスパーソンに必要な多岐にわたる分野のスキルが身に着く 291 講座の e ラーニング学習と、Excel 入門や VBA 基礎、WEB 開発、TOEIC 対策など 20 講座の IT・語学系のオンライン講座が受けられます。



例えば、 こんな活用をしています!

利用者 A さんは、自分はどんな仕事に向いているのか自己分析を行ったところ、「相手のニーズを把握・分析して、サービスを提供する仕事にやりがいを感じる」とのことだったため、スタッフからの提案でマーケティングの e ラーニング (10 講座) をされています。

マーケティングに関する概要の把握、知識の習得をすることによって、仕事を選ぶ際の判断基準にするといった活用方法です。

自分に合った仕事、やりたい仕事を見つけるため、またスキルアップをして、その目指す仕事に就くために、皆さんにこのオンライン講座をご利用いただいております。

視聴はこちらから



You Tube ティオ Youtube チャンネル配信中!

ティオ神保町では、Youtube 動画を毎月配信しております。これまでに、以下のようなテーマを取り扱ってきました。

チャンネル登録

- ・就職者インタビュー
- ・定着支援とは?
- ・資格と e ラーニングの紹介
- ・イベント紹介
- ・企業が求めるもの (就労ピラミッド)
- ・プログラムの紹介
- ・障害者就労における合理的配慮の具体例など
- ・WEB 面接のポイント

最新動画のテーマは、「ティオ神保町のご紹介~ご利用のメリット~」です。是非ご視聴ください!



イベント紹介

ヨガで自律神経を整える！

10月15日、ヨガインストラクターの萩谷麻美先生をお招きし、「自律神経を整える」をメインテーマとした椅子ヨガを皆さんと行いました。

まず、裸足になって椅子に座りながら行います。

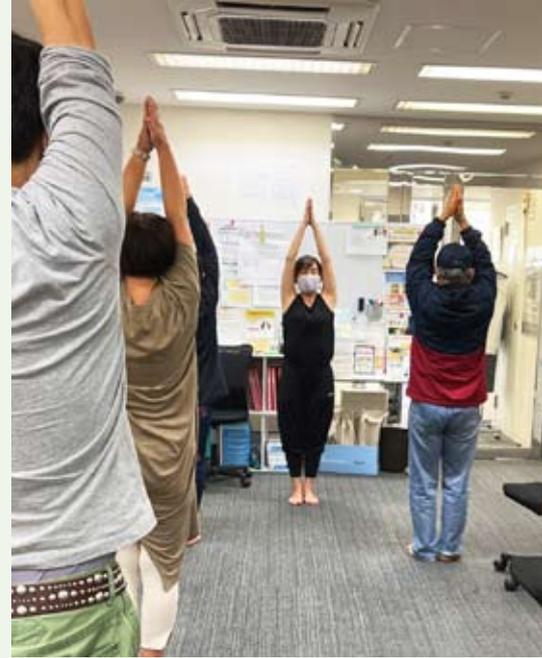
呼吸法から始まり、身体のそれぞれの部位をストレッチしていきます。

深い呼吸ができると、自律神経のバランスが整い心身の安定が得られるようです。普段、意識せずに呼吸をしているため、意識した深い呼吸は難しいという声も参加者から上がりました。ですが、これもやっていくうちに段々とできるようになるようです。

約50分間のヨガが終わった後は、皆さん、「気持ちよかった」「とても楽しかった」「体が熱くなった」と笑顔で感想を話されていました。

来月、再来月も開催予定です。

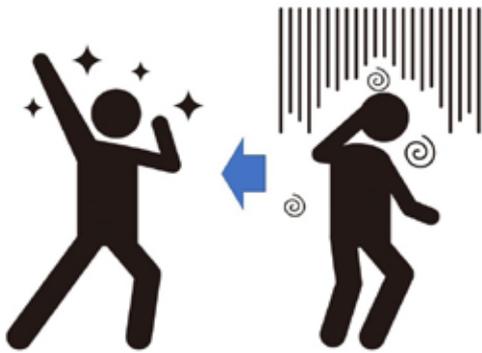
ティオ神保町では、毎週土曜日にこのような心身に良いリフレッシュできるイベントを開催しております(^^)♪



プログラム紹介

気分のコントロール～気分最高時の姿勢をつくる～

姿勢を変えて、気分上々😊



皆さんは、自分の気分を自由にコントロールできたら良いと思いませんか？実は、自分の姿勢を変えることで、簡単にできてしまう方法があります。

例えば、気分の悪いときは、姿勢が丸まってうつむき加減になりますよね。それとは反対に、気分が最高のときは、背骨が伸びて顔の角度も上向きになる傾向があります。

この心が身体の姿勢に影響するのを応用します。はじめに、気分が最高のときの姿勢をつくることで、心に良い影響を与えるというもの。

「気分が絶好調のときを思い出すと、どんな姿勢になりますか!？」

プログラムに参加されていた利用者さんから上がった答えは、

「酒の席で、自分が中心になって話を盛り上げているとき」の前かがみの姿勢。

「フットサルのフリーキックを決めたとき」の喜びのガッツポーズ。

「ソファで横になって好きな漫画本を読んでいるとき」のリラックスした姿

勢。

などです。このように、気分が絶好調のときの姿勢を特定してもらい、その場でその姿勢になっていただきました。

すると、皆さんから「やる気が出てきた!」「リラックスして気持ちよくなった」など、気分が上がった感覚を感じられていました。皆さんも、この「姿勢をつくって、気分を上げる」方法を試してみたいはいかがでしょうか。

ティオ神保町では、プログラム等でこのような感情のコントロールのワークなどを行い、皆さんが就職して安定して働く力を身に付けられるサポートをしております(^^)♪

見学・体験

お気軽に

お問い合わせください!



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。



〒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!

TEL : 03-5244-5677

Mail : info.j@tio.tokyo.jp

【電話受付】9:15 ~ 17:45 (日曜定休)

お問合せ



就労移行支援事業所 就労定着支援事業所

ティオ神保町

発行日：令和4年11月1日

発行：就労移行支援事業所 ティオ神保町



Facebook



Instagram

