

障害のある方の「働きたい」を応援！

ティオ神保町通信

7月号

2023
Vol.82

毎月更新中！ティオ4事業所で

就職者数 330名

(2023年6月30日現在)



ティオ神保町は、利用者さんお一人おひとりのメンタルサポートを徹底しています！

ティオ神保町には、引きこもりで仕事経験が全くない方、体調が安定せず仕事が続かない方、ハードワークや人間関係の問題で健康を害し退職してしまった方など、様々な境遇の方がこれまで通われてきました。そしてこのような方々の中には、心が繊細で傷つきやすかったり、落ち込みやすかったり、すぐ自信喪失したりと、心が不安定になりやすい方々が多くいらっしゃいます。そのため、私たちスタッフはこのような方々が、ティオで心穏やかな時間を過ごし、安定就労と幸せな人生(Well-being ウェルビーイング)に向けて、集中して楽しく訓練ができるよう、主に以下の3つのメンタルサポートを行なっております。

サポート1 いつでも個別面談

ティオ神保町には面談室があり、空いてるときはいつでもスタッフがお客様の相談に応じます。例えば訓練時間中、急に過去の嫌な記憶を思い出して不安になる、周りが気になり落ち着かなくなる、家庭で嫌なことがあって辛いなど、就職のことに限らず、どんな悩みにも対応しております。すぐに根本的に解決というわけにはいきませんが、思っていることを吐き出すだけで気持ちが落ち着いたり、狭くなっていた視野が広がり解決への糸口が見つかって安心したりするなど、多くの利用者さんが個別面談を通じて心の回復と安定を得ています。



サポート2 月1回のプロによるカウンセリング

希望制でプロの心理カウンセラーによるカウンセリングを月1回(原則第4土曜日)受けられます。1回約40分で、就活や私生活での悩み、マイナス思考といった性格に関する悩みなど、様々な悩みや心のモヤモヤを相談できます。

カウンセラーは、石田優子先生。ご自身も仕事依存症の辛い経験をされており、心の痛みを分かってくれるとても優しい先生です。毎回参加者のアンケートの満足度は高く、ほとんどの方が毎回参加されています。このように、カウンセリングを受けられることで利用者さんの心の安定につなげています。

サポート3 週プログラム「気持ちのコントロール」

週1回、グループで行う自由参加型の週プログラム「気持ちのコントロール」を開催しています。このプログラムは、自分の心身状態をいかに良い状態にマネジメントしていくかを目的に、落ち込んだときの対処法、思考パターンの変え方(リフレーミングなど)といったことを学びながら、心の力、回復力をつけていくプログラムです。ただ知識として学ぶのではなく、知識を実践に移せるような内容で、例えばどのようなポジティブなマインドセット(信念、思考パターン)をもって1週間過ごすかを各々が課題として決め、次の週に振り返るといったことを繰り返すことで、利用者さんが自身の思考や行動の変化を実感されています。

利用者さんから
こんな声を
いただいております!

卒業生Wさん (30代男性)

仕事のことはもちろん、他人にはなかなか話づらい事も、親身になって聞いてくれます。このティオ神保町で学び、支援員の方々に助けてもらったお陰で、人生が大きく変わりました。



卒業生Hさん (50代女性)

ティオに来た当初は考え方がとてもネガティブで、落ち込みやすかったけれど、プログラムへの参加やスタッフから随時アドバイスもらったことで、段々と意識が変わり、未来に目を向けられるようになりました。



利用者Nさん (40代男性)

今通っているのですが、凄く通いやすいです。支援員がとても優しく悩み事を聞いてくれます。



ティオ神保町は引き続き、皆さんの心の安定を図り、安定就労と幸せな人生(ウェルビーイング)の実現をサポートしてまいります。

先月のイベント紹介!



6/3 (土) 調理レク

今回は、ホイコーロー焼きそばとスイーツにティラミスを作りました!調理レクの良さは、楽しみながら、協力し合う力を育めること。ホイコーローと焼きそばの組み合わせは初めてでしたが、大成功の味でした。



6/10 (土) 自律神経を整える「ヨガ講座」

今月も、毎月1回の大好評「ヨガ講座」を開催しました。疲れ気味で、どんより暗い雰囲気を漂わせていた利用者さんが、参加直後に、とても元気になり、しゃべりも流暢になるなど、大変化を遂げていました。ヨガの効果はすごいです!



6/17 (土) 『辛麺屋 一輪』 テイクアウト

今回は、都内に2店舗しかない『辛麺屋 一輪』。宮崎県延岡市の居酒屋で生まれたご当地ラーメン「辛麺」を堪能しました。そば粉と小麦粉でつくられた「こんにゃく麺」は結構な歯ごたえがあり、その独特な食感が辛旨スープとマッチしていて、大変好評でした(^^)♪



6/24 (土) カウンセリング&クラフト

クラフトでは、オリジナル手帳作りに初挑戦しました。手帳の表紙に好きな写真や絵の素材を貼って、デコレーション。個性たっぷりの素晴らしい手帳がたくさん完成しました。参加者からは「はまった!」という声も…。



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 ティオ西葛西 ティオ森下

● 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

● 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

● 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5年7月1日
発行：就労移行支援事業所 ティオ神保町



TEL：03-5244-5677

Mail：info.j@tio.tokyo.jp

【電話受付】9:15～17:45（日曜定休）