

3月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前 (10:20～ 11:50)					もくひょう せつてい 目標設定		
					naturaレターを つく 作ろう		
午後 (13:00～ 14:40)					きょういく キャリア教育		
	4	5	6	7	8	9	10
午前 (10:20～ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	かいしゃ いちにち 会社の日		しんりこうざ 心理講座		
				こべつめんだんび 個別面談日			
午後 (13:00～ 14:40)	スポーツ (卓球&卓球バレー) 新川さくら館 13:30～15:00	ひなんくんれん 避難訓練 (行船公園)	じへいかん 12時閉館		こべつ 個別 トレーニング		
	11	12	13	14	15	16	17
午前 (10:20～ 11:50)	こうざ パソコン講座	つぼみのじかん たの 楽しみながら 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	じむてつづ 事務手続き &フリートーク	こべつ 個別 トレーニング		
午後 (13:00～ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	ウォーキング		
	18	19	20	21	22	23	24
午前 (10:20～ 11:50)	こべつ 個別 トレーニング				せいかつこうざ 生活講座		
		こべつめんだんび 個別面談日	しゅんぶん ひ 春分の日				
午後 (13:00～ 14:40)	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりこみ ふうにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等			ストレッチ しもがわらせんせい 下川原先生 13:30～14:30	こべつ 個別 トレーニング		
	25	26	27	28	29	30	31
午前 (10:20～ 11:50)	しょくば 職場の コミュニケーション	つぼみのじかん たの 楽しみながら 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	しゅうかつこうざ 就活講座	しんりこうざ 心理講座		
午後 (13:00～ 14:40)	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング	じへいかん 12時閉館	こべつ 個別 トレーニング	こべつ 個別 トレーニング		

会 社 の 一 日：会社の模擬訓練です。挨拶に始まり、上司の指示を受けて業務を行います。
報告・連絡・相談や、休憩の取り方も学びます。

各 種 パ ソ コ ン 講 座：Word・Excelの基本操作を学んだり、検定試験に挑戦したりします。

心 理 講 座：不快な感情に振り回されない自分らしい姿を目指します。

キ ャ リ ア 教 育：仕事との関わりを通して、自分らしい主体的な生き方を探ります。

ス ポ ー ツ ・ ス ト レ ッ チ：疲労度の把握やリラックス方法の習得を目的に行います。

個 別 ト レ ー ニ ン グ：個々の課題に応じて職員と相談しながら訓練内容を決定し、行います。

※他に、ビジネスマナー、就職活動関連講座など、様々な講座を行います。

natura レター vol.106

ナチュラとは、主に精神障がいを持つ方々の就労を支援する場。
そしてnaturaの考える「就労」とは、社会を動かす一員となること（社会貢献）。
それは誰しも自然〔natura〕なこと。
その達成のために私たちは、あらゆる可能性にチャレンジします。

初めての就職活動スタート

いよいよ就活に向けて動き始めました。今までに書いたことの無い書類があったりとわからないことが多く、始めるまで大変で不安でした。そんな時に、職員の方はいつもやさしく教えていただけます。少しずつですががんばって進めて行きたいと思います。 Y・S

昨年の3月は…

naturaをご紹介していただき、見学と体験入所をしていました。その帰り道、新川沿いの桜を眺めながら、「新しい人生が始まるのかな」とずっと昔にあった入学式の心境を思い出していました。

あれから1年、ワープロ検定の取得や午前からの通所に挑戦する(できないと思っていた)など、想像以上に前向きな生活をしています。1年後の自分を楽しみに、少しずつ前に進もうと思っています。 T

ナチュラに通い始めて

ナチュラに通い始めて1ヶ月。個別トレーニングで情報処理技能検定に挑戦したり、ワープロ検定をやってみたり、スポーツでは卓球バレーを初めてやって、とても楽しかったり…！充実しているなあと実感しています。スタッフさんも優しく、丁寧でいい時間を過ごせています。

今後も自分の力を試しながら成長していきたいです。 N・N

就職に向けて

私は、今年の1月からナチュラに通いはじめました。1月は週2日、2月は週3日と通う回数を増やして来ているので、このペースで最終目標の週5日を目指していきたくと思っています。

また、私は2月頭に合同面接会の見学に参加しました。私はまだ具体的に就職したい企業を決めていないのですが、合同面接会に参加されている企業や面接の様子を見て、少しずつでも企業研究も進めていきたくと思いました。 T・W

明確に感じる思い

3月をむかえ、春が訪れようとしている頃、私の就労に対する意欲がどんどん大きくなってきた。naturaに通所して早1年が過ぎ、どのように今後行動したいか、またその行動に対して具体的にどのように備えたりしていくのが良いか等、やりたい事が明確になってきているのを体で感じている。自分1人で迷ったり悩んでいても、naturaに通所しているとやる気が満ちあふれて「自分は1人じゃないんだ！！」とポジティブにさせてくれる。ここなら社会復帰できると確信している。 R・A

就労移行支援事業所 natura R5.2.1 現在の状況

登録者数 12名

のべ就職者数 129名

空き状況 ない **ある**

※詳しくは右記にお問い合わせください。

お気軽にお電話ください♪見学も出来ます♪

特定非営利活動法人つぼみ

ナチュラ

就労移行支援事業所 natura

〒134-0083

東京都江戸川区中葛西2-8-3-1F

TEL 03-6808-5291 (皆川宛)