

6月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
午 前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション こいわしら 小岩調べ ①調べる	もくひょう せつてい 目標設定 naturaレターを つく 作ろう	かいしゃ いちにち 会社の日	にゅうりよく データ入力	パソコン エクセル		
午 後 (13:00～ 14:40)	キャリア教育 きょういく	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		
	9	10	11	12	13	14	15
午 前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション こいわしら 小岩調べ ②まとめる	メモをとる ひと つた 人に伝える	かいしゃ いちにち 会社の日	こべつ 個別 トレーニング	パソコン ワード		
午 後 (13:00～ 14:40)	しん り こう ざ 心理講座	ワープロ検定 けんてい タイムアタック	じ へい かん 12時閉館	スポーツ (ボッチャ)	こべつ 個別 トレーニング		
	16	17	18	19	20	21	22
午 前 (10:20～ 11:50)	グループワーク& プレゼンテーション こいわしら 小岩調べ ③発表 はつひょう	つぼみのじかん たの 楽しみながら じ こり かい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	じゅちゆうさぎょう 受注作業 (センター業務) おりにみ ふうにゆう さぎょうなど 折込・封入作業等	パソコン エクセル		
午 後 (13:00～ 14:40)	キャリア教育 きょういく	じょうほうし ょり けんてい 情報処理検定 タイムアタック	じ へい かん 12時閉館	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		
	23	24	25	26	27	28	29
午 前 (10:20～ 11:50)	しん り こう ざ 心理講座	つぼみのじかん たの 楽しみながら じ こり かい 自己理解	かいしゃ いちにち 会社の日	パワーポイント	パソコン ワード		
午 後 (13:00～ 14:40)	グループワーク& プレゼンテーション こいわしら 小岩調べ ④小岩へ外出 こいわ がいしゅつ	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		
	30						
午 前 (10:20～ 11:50)	ロッカー& せ い り ファイルの整理						
午 後 (13:00～ 14:40)	じ へい かん 12時閉館						

特定非営利活動法人 つぼみ 就労移行支援事業所 natura

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.121

natura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。

気分転換の方法

就職活動が本格化してきました。「一喜一憂せずに、
淡々と取り組む」と自身に言い聞かせていますが、
そう上手くはいかず、心が乱れるときがあります。そ
ういうときは意識して新川沿いの植物を見に行くよ
うにしています。新緑とツツジの鮮やかなコントラ
ストを見ていると心が晴れてきて、「まあいいか」と
思えてきて心が少しだけ軽くなります。もう少しの
間（??）植物達のチカラも借りてがんばります。T

でんせつのピックアップ

1日ピックアップをするきかいがあったのでチャレン
ジしてみました。ごぜん中に31けん。ごご30けん
出来ました。あわせて61けんやることができました。
61けんというすうじに、うれしいキモチになり
ました。そしてまんぞくしました。しんきろくでもあ
ったので、なおさらうれしかったです。これいじょう
のきろくは出ないなと思います。次は、けんすうをき
にせず、しっかり10分きゅうけいをわすれずにがん
ばりたいと思います。IM

医療事務の勉強

4月から医療事務の勉強を始めました。大変ですが知
らないことを学べるので、苦ではありません。これか
ら引き続きがんばりたいです。K.G

コミュニケーション

コミュニケーションを取るチャンスがありました。
電車（でんしゃ）の話（はなし）をしました。楽しかったです。H.Y

個別トレーニング

いろがみのしわけがたのしいです。H.W

6月

だいぶ暖かくなってきましたね。私は現在就職に
向けてひたすらピックアップとパソコンのタイピング
をがんばっています。6月は雨も多いのでカゼを引か
ないよう気をつけたいと思います。S.A

実習先の出来事

自分は4月の二週目の一週間、PC入力をする職場
へ実習をしました。作業は問題なくでき、評価も良か
ったのですが、仕事量と『半角と全角の見極め』には苦戦
しました。「たくさん質問すると相手に悪いし、自分で
考えて行動しよう」と思い、遠慮していたのですが、
「考えている時間よりも、まずは相談してほしかった」と
アドバイスされました。ふと思えば実習以外の場面
でも、4月中は相手が忙しそうだと相談を遠慮してい
たので、早めに相談するのが大事と思いました。ちなみ
に実習期間中の一週間、実習先の最寄り駅の接近メロ
ディーの1つが『（凱旋行進曲）の劇中曲の）アイー
ダ』で、その曲が頭から離れなかったとさ… Y.Y

就労移行支援事業所natura R7.5.1 現在の状況

のべ就職者数 138名 登録者数 15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

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