

# かいさいばしよ ちず 開催場所の地図

てーま かいさいばしよ こと  
テーマによって開催場所が異なります。事前にご確認の上ご参加ください。

がつ にち がつ にちかいさいばしよ  
6月6日・2月9日開催場所

## ちよだくやくしよ 千代田区役所

ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい  
(千代田区九段南1-2-1千代田区役所 4階)

とうきよめとろとうざいせん はんぞうもんせん とえいしんじゆくせん  
東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線  
くだんしたえき とほ ふん  
九段下駅から徒歩5分



がつ にちかいさいばしよ  
10月20日開催場所

## ちよだくしやうがいしやふくしせんたー 千代田区障害者福祉センターえみふる

ちよだくかんだするがだい  
(千代田区神田駿河台 2-5)

じいあーおちやのみずえき おちやのみずぐち とほ ふん  
JR御茶ノ水駅 御茶ノ水口から徒歩4分

とうきよめとろまるのうちせん おちやのみずえき ぼんでぐち とほ ふん  
東京メトロ丸の内線 御茶ノ水駅2番出口から徒歩5分

とうきよめとろちよだせん しんおちやのみずえきびーわんでぐち とほ ふん  
東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅B1出口から徒歩6分



れいわ ねんど  
令和5年度

## ちよだくしやうがいしやしゆうろうしえんこうざ 千代田区障害者就労支援講座

しゆうろうしえんこうざ しごと かん  
就労支援講座は「仕事」に関する

さまざま てーま こうざ おこな  
様々なテーマで講座を行っています。



## とあ お問い合わせ

ちよだくしやうがいしやしゆうろうしえんせんたー  
千代田区障害者就労支援センター

〒102-8688

ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい  
千代田区九段南1-2-1千代田区役所 3階

☎ 03 - 3264 - 2153

✉ chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp

# 職場のメンタルヘルス ~マインドフルな気持ちで働き続ける~

日時 令和5年6月6日(火) 18:00~19:30 (受付 17:50~)

場所 千代田区役所4階 会議室 A・B

対象 障害者就労支援センター登録者・ご家族、区内企業在勤者、職場担当者、区内就労支援機関通所者 (定員 10名程度)

障害のある方の職場のメンタルヘルスとして気持ちを安定させて働き続けるために、マインドフルネスの基礎知識について実践を通して学び、今後の職業生活に活かしていきます。



講師 長谷川 洋介氏  
 東京マインドフルネスセンターセンター長・ディレクター  
 MBSR 認定講師 針灸マッサージ師

# 職業生活のコツ ~SSTで職場でのコミュニケーションを学ぶ~

日時 令和5年10月20日(金) 18:00~19:30 (受付 17:50~)

場所 千代田区立障害者福祉センターえみふる 5階

対象 障害者就労支援センター登録者、区内企業在勤者、職場担当者、区内就労支援機関通所者 (定員 10名程度)

障害のある方の職業生活のコツとしてお互いの気持ちを大切にするためのコミュニケーションについてSSTの実践を通して学びます。

※お申込みの際には練習したい職場でのコミュニケーション場面や質問を募集します。当日取り上げさせていただく場合がございます。

## やってみよう! SST



SSTの様子

講師 柴田 貴美子氏  
 埼玉県立大学 保健医療福祉学部 作業療法学科 准教授  
 作業療法士 精神保健福祉士 SST 普及協会認定講師

石橋 綾氏  
 東京大学医学部付属病院 リハビリテーション部 精神科デイホスピタル  
 作業療法士 精神保健福祉士

# 職業生活のコツ~健康で働き続けるための食事の取り方~

日時 令和6年2月9日(金) 18:00~19:30 (受付 17:50~)

場所 千代田区役所4階 会議室 A・B

対象 障害者就労支援センター登録者・ご家族、区内企業在勤者、職場担当者、区内就労支援機関通所者 (定員 10名程度)

障害のある方の職業生活のコツとして食事を取るための大切さやバランスの取れた食事の取り方、仕事への影響などを学び、今後の職業生活に活かしていきます。



講師 沼沢 玲子氏  
 公益社団法人 東京都教職員互助会  
 三楽病院 栄養科 科長補佐  
 糖尿病療養指導士・病態栄養専門管理栄養士・健康運動指導士

# お申込み方法

下記のお申込み専用フォームか電話、メールにて事前にお申込みください。(費用はかかりません。)

※締め切り日は各開催日の10日前までとなります。

お申込み専用フォーム

<https://forms.gle/8hZNfxb2vEWIeitY9>

こちらのQRコードからもお申込みいただけます。



電話・メールでのお申込み

☎ 03-3264-2153

✉ [chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp](mailto:chiyoda.syuroushien@city.chiyoda.lg.jp)

お申込みの際には、参加する方のお名前、ご連絡先(電話番号およびメールアドレス)、配慮の必要の有無、講師に質問したいこと等をお知らせください。