

コレンド通信



2026

5月号

風薫る爽やかな季節となりました。木々の緑も日に日に色濃くなり、生命のエネルギーに満ち溢れる5月ですね。新しい環境での緊張が少しずつほぐれ、心にも余裕が生まれてくることかと思えます。そんな季節の変わり目ですが、皆様におかれましては、体調など崩されておられませんでしょうか。今月も、皆様の日常に少しでも彩りやヒントをお届けできるよう、心を込めて作成いたしました。ホッと一息つくお供にいただければ幸いです。

自立訓練から就労移行へステップアップ!

1年間の学びを糧に、新しい環境で「自分らしい働き方」を目指します

この春、自立訓練(コレンドカレッジ門前仲町)から就労移行支援(コレンド東陽町)へステップアップされる訓練生・Iさんと通所当初から見守ってきたスタッフにお話を伺いました。

Q&A:1年間の軌跡とこれからの目標

—この1年を振り返ってどうですか？

「通所するまでは、障がいについて何も知りませんでしたが、徐々に自分自身の特性や、障がいへの理解を深めたいと思うようになりました。この変化が自分の中でも大きかったです。」

—つらい時期はどのように乗り越えていますか？

「メンタルヘルスケアやストレスマネジメントについて調べたり、講座などで学んだことを活かし、映画鑑賞や散歩などの趣味の時間を充実させることでストレス発散しています。」

—スタッフや訓練生との思い出はありますか？

「動物についてお話した事が、印象に残っています。保護猫活動のことや、動物と福祉の意外な共通点など、新しい知識に出会えました。」

—コレンド東陽町(就労移行)での目標や就職後の働き方について

「MOSのExcel(一般)試験を2月に合格したので、それ以外の資格にも挑戦したいです。就職後は、無理のない範囲で自分に合った仕事が出来たらと思っています。」



(訓練生:Iさん)

スタッフより:Iさんの歩み・・・

「週2回・午後のみ」から始まった通所も、今では「週5日」安定して通えるまでに。一歩ずつ積み重ね、働くための体力がしっかり身につけてきています。当初は緊張気味でしたが、事務作業のプログラムでは正確性とスピードが大きく向上。グループワークでも、今では仲間やスタッフへ積極的に話しかけ、穏やかな笑顔で雑談を楽しむ姿がとても印象的です。自ら道を切り拓いてきた訓練生Iさん。新しい場所での挑戦も心から応援しています!



AIと仲良くなろう！安全&賢い使い方のヒント

ルールを守って、あなたのスキルをもっと輝かせてみませんか？

最近よく聞く「AI」。皆さんはもう使ってみましたか？調べものをしたり、文章を考えたり様々なシーンで活用されています。AIを上手に使いこなすには、少しだけコツがあるんです。コレンドのプログラムで学んでいる、安全で賢い活用術をご紹介します！



AIの活用法

●履歴書の添削

自分で書いた文章をAIに添削してもらえば、表現力がぐんとアップします。



●スキルアップに使用

やりたいことを書き、自分にぴったりの勉強プランを提案してもらいましょう。

●企業研究を深掘り！

企業のことを教えると、企業のHPやニュースを分析してもらったり、どんな人材を求めているのか分析してくれます。面接対策にも◎！



AIのお約束

●「個人情報」はヒミツ

氏名・パスワード・機密情報は教えない！

●ルールとマナーを守ろう

会社の「AI利用規定」を守る！



●ダブルチェック

AIの答えを鵜呑みにせず、必ず自分で確認を！



★AIリテラシープログラム実施中！見学・体験お待ちしております。

「ありがとう」を伝えよう

大切な人に感謝の気持ちを贈りませんか？

もうすぐ母の日。いつも頑張っているお母さんに、感謝の気持ちを伝える絶好のチャンス！何をプレゼントしたらいいか悩んでしまうこともありますよね。そこで今回はお母さんに喜ばれるギフトをご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。また、普段言えない感謝の気持ちを手紙に込めてプレゼントするのもおすすめです！



母の日おすすめプレゼント



お花



グルメ・スイーツ



ハンカチ・タオル



体験・見学受付中！お気軽にお問い合わせください。



Coriend
しょうがい者就労支援センター コレンド

就労移行支援コレンド東陽町
東京都江東区東陽2-4-46 ASKビル5階
TEL:03-3615-3500
受付時間 平日9時～18時(年末年始除く)

自立訓練コレンドカレッジ門前仲町
東京都江東区富岡2-6-13 GOWA富岡2F
TEL:03-5809-8290
受付時間 平日9時～18時(年末年始除く)

●ご意見・ご要望はこちら

