

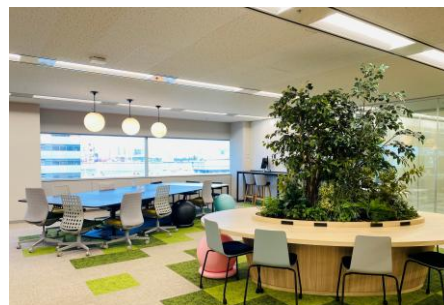
コレンド通信

2026
9月号

日中は未だ厳しい残暑が続いておりますが、皆さまにおかれましては健やかに過ごしてでしょうか。今月の「コレンド通信」表面では、親会社である「東京都ビジネスサービス株式会社」での実習訓練の様子を訓練生のレポートとともにお届けします。また裏面では、先月号に引き続き訓練生が企画立案から編集までを手掛けた特別訓練を掲載しております。訓練生の成長と活き活きとした取り組みが詰まった一号となっておりますので、ぜひ最後までご覧ください！

【企業実習訓練】 集中力とチームワークで挑む！

コレンドでは、センター内での訓練だけでなく、親会社でもある東京都ビジネスサービス株式会社と連携のもと、定期的に「職場実習」を行っております。今回の実習では、封入封緘業務に挑戦しました。仕事への取り組みや「実習にあたっての心得」をしっかりと意識することで、企業の現場の緊張感や、仕事の責任。訓練生たちは何を感じ、何を学んだのでしょうか。実習を通して感じた仕事への姿勢について、レポートも含めてお伝えします。



《実習にあたっての心得》

■個人情報の取り扱い

扱う書類にはお客様の「個人情報」が記載されています。情報の漏洩は決して許されないため、社員の方の徹底したご指導のもと「一通一通に責任を持つ」ということを常に意識し、緊張感を持って取り組みましょう。

■仕事での場でのコミュニケーション

チームで仕事を円滑に進めていくためには、社会人としての「報告・連絡・相談」が欠かせません。慣れない環境でも自然とできるように心がけましょう。

■時間厳守と体調管理

実習スケジュールに合わせて余裕を持った行動を心掛け、万全な体調で作業に臨みましょう。



最初は緊張しましたが、他の訓練生もいたことで安心でき、すぐに緊張もほぐれて作業に集中できました。リストと見比べてチェックを入れ、封入する手順で行いましたが、チェックを忘れて、作業が振り出しに戻ることがあり難しさを感じました。



最初は雰囲気をつかめず、緊張しました。説明が一度では理解できないので、メモを取ったり、分からないところは都度質問をしました。その後はスムーズに作業出来るようになりました。また今回体験してみて、自分の現在のスキルや適性を、客観的に知ることができました。



メモを取ることや、名簿とリストとの照らし合わせをすることが難しかったです。すごく大変で後半は集中力が欠けてしまうことがあったのですが、最後まで諦めず頑張りました。

体験・見学随時受け付け中！



Coriend
しょうがい者就労支援センター コレンド

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)

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



※コレンド通信の裏面は、コレンド東陽町のプログラム「コレンド編集部」において訓練生の皆さんがそれぞれの得意分野を活かし、チームで一から作り上げた(企画、ライティング、校正など)ものです。

南極についてご存知ですか？

今年の7月1日から9月27日まで東京科学未来館で開催されている「大南極展」このイベントについて皆さんの興味を引くように紹介していきたいと思います。

南極は地球上でもっとも寒い地域の一つです。1983年7月21日に南極のボストーク地域において観測された-89.2℃が世界最低気温になります。

-90℃の世界では...

呼気が一瞬で凍り、シャリシャリと音を立てて落ちていきます。

音の伝わり方が変化し、遠くの音や声が異様なほど遠くまではっきりと聞こえます。

大南極展では、実際に南極の氷に触れたり、ブリザード体験が出来たりします！
今年の夏にはピッタリではないでしょうか！？

9月にコレンド東陽町のプログラムで行く予定です。
後日ブログでご紹介しますので、ぜひチェックしてみてくださいね。
見学・体験も、いつでもお待ちしております。



美味しく食べて残暑を撃退！

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。今回は、そんな暑さを乗り切る料理をご紹介します。
酸味で食欲をそそり、ビタミンB1で疲労を回復させることがおすすめです。

①豚バラの甘酢炒め

豚バラでスタミナが付く
こちらは、20分程で作れます。



②カツオの梅肉たたき

梅はクエン酸が豊富で、
カツオにはビタミンB1が多く含まれています。

あなたも作ってみては！？



しんどい時こそ深呼吸

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、息が上がってくることがありませんか？
こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみましょう。

まずは、椅子に腰を掛けて
背筋を伸ばし軽く目を閉じ
おなかに手を当てます。

呼吸の基本は
「ちゃんと吐く」ことから
「いーち、にー、さーん」と
頭の中で数えながらゆっくりと口から
息を吐き出します。

息を吐くときにおなかが凹み、
空気を吸い込むときにおなかが膨らむ…。
これらを意識して呼吸します。

(メタ認知ともいいます)

腹式呼吸は心を落ち着かせるための基本です！
しんどい時こそ深呼吸。

