障がい者支援のお役立ちガイド ―地域と明日をつなぐ情報誌―

コレンド通信

2026 11月号

暑さが和らぎ、秋らしい日が増えてきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今月号からは、両面ともに訓練生が企画立案から執筆まで手掛けた記事を掲載しております。卒業予定の訓練生へのインタビューから、訓練等に役立つ記事を作成しました。是非ご覧ください。



この度就職が決まりましたFさんとNさんにインタビューをいたしました。是非読んでみて下さい。

Fさん

Nさん

就職活動で困難だった点についてお聞かせください。

面接でしゃべりすぎてしまわないように、
気になった企業に
積極的に応募をして
面接への耐性をつけていって
面接スキルを上げまくりました。

本番当日で面接時に覚えたことがすっぽりと
抜け落ちたことです。
しかしなんとかアドリブで乗り越えました。
もともと想定していた逆質問が面接内で
出てしまったため大変でした。

これから就職をするにあたって個人的に注意すべき点は何だと思いますか？

会社の名前だけじゃなくて
自分に合う環境か見るべきだと思います。
業務内容がほぼ同じなのに
給料に差があるため求人内容もよく
確認した方が良いかな、と
個人的には思いますね。

社会に出たら
時間管理が求められます。
特に厳しく言われるのが
出退勤時間の厳守です。
なので今もそこを
厳守していますね。

業務内容についてお聞かせください。

主にバリスタの仕事です。
コーヒーの抽出をしてろ過して
お客様に提供や会計ですね

メール便仕分け、宅配便発送、
事務所内消毒循環、簡単なデータ入力、
書類のPDF化などやることはたくさんです

コレンドの訓練内容で役立ったことは何ですか？

やはり面接対策は大事です。面接で何か咄嗟に聞かれても柔軟に対応ができるからです。

実習でデータ入力があり、
普段から訓練でしていたので役立ちました。

残ったコレンドの人たちへメッセージをどうぞ。

僕が珈琲店を開いたら
是非お越しください。

絶対に自分にとっていいところが
見つかるから諦めずに就活頑張ってください。

Coriend
しょうがい者就労支援センター コレンド

●ご意見・ご要望はこちら

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）

障がい者支援のお役立ちガイド ―地域と明日をつなぐ情報誌―
コレンド通信
2026
11月号

上手に活用しよう！ 手帳の選び方

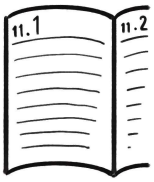
書店などで来年の手帳を目にする機会が増えてきました。
ここでは、手帳の基本的な選び方を紹介します。
手帳は、まず自分が使う目的を考え、それに合ったものを選ぶと、上手に使いこなすことができます。たとえば、予定の管理や日々の記録、TODOリスト、メモなど、一口に手帳といっても様々な使い道があります。就職活動や訓練の予定を整理したい、セルフケアのために日々の体調や心情を記録したいなど、自分の目的を明確にすると選びやすいでしょう。
目的が決まったら、手帳のフォーマットを選びます。手帳には、大きく分けて3つの形式があります。



マンスリー
月ごとの予定を見渡すことができる



ウィークリー
一週間の予定を細かく管理できる



デイリー
日記のように日々の事柄を記録できる

また、手帳は毎日使うものです。持ち運びの頻度や書く時の環境などを考慮し、重さや大きさを選ぶとよいでしょう。気に入ったデザインのものがあれば、日々の記入が楽しくなり、気分の向上につながるかもしれません。
自分に合った手帳を活用し、就職活動や日々の訓練、セルフケアなどに役立ててみてはいかがでしょうか。

「秋冷え」対策で体調管理

朝晩の冷え込みが厳しくなり、手足の冷えや、体のだるさを感じていませんか？
今すぐできる「秋冷え」対策を3つご紹介します。

1.「3つの首」を温める
首・手首・足首は太い血管が皮膚の近くを通っているため、ここを冷やさないことが大切です。

2. 38～40度のお湯に湯船で浸かる
少しぬるめのお湯に10～15分ほど浸かりましょう。副交感神経が優位になり、自律神経が整って全身の血行が良くなります。

3. 温かい根菜類や発酵食品をとる



ショウガやニンニク、スープなど、体を内側から温める食材を意識して取り入れましょう。
早めの「秋冷え」対策で毎日を元気に過ごしましょう！

コラム：どんぐりとひとやすみ



散歩中、道端でどんぐりを見かける季節になりました。
実はどんぐりは、秋に落ちてすぐに芽を出すわけではないそうです。冷たい土の中でじっと冬を過ごし、春が来るのをじっくり待って少しずつ根を伸ばしていきます。
なんだか、人が生活リズムを整えたり、自分に合った働き方を探したりするプロセスにも少し似ている気がします。
何か新しいことを始めようとするとき、私たちは「早く結果を出さなきゃ」と焦ってしまいがちです。でも、どんぐりのように「今は準備をする時期」と割り切って、静かに体力を蓄える時間も決して無駄ではありません。
自分のペースを大切にお過ごしくださいね。



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

●ご意見・ご要望はこちら

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）