

～安心して働き続けるために～ 地域障害者職業センターのご案内

☑ 就職して働き続ける上で、こんなご希望はありますか？

就職活動・就職に際して・・・

- 自分の体調に合った働き方を知りたい
- 自分の力を発揮できる仕事がしたい
- 自分に合った疲労やストレス対処法を身につけたい
- 採用面接で、職場から配慮を得たい内容を伝えられるようにしたい

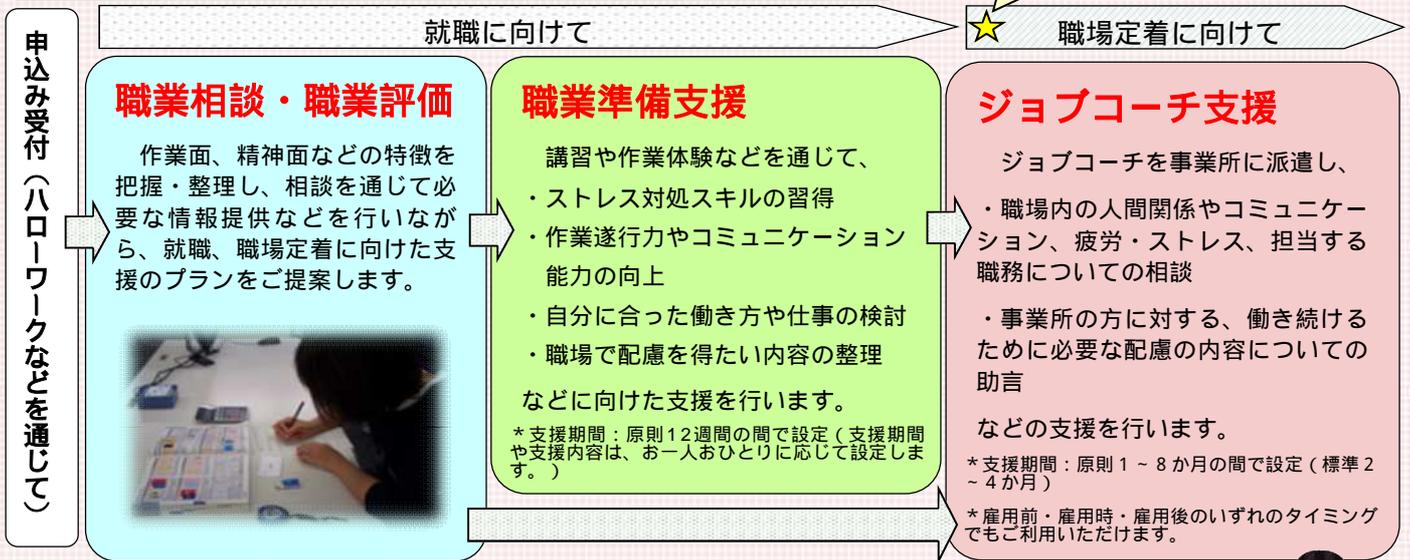
職業評価	職業準備支援
職業評価	職業準備支援
職業準備支援	ジョブコーチ支援
職業準備支援	ジョブコーチ支援

就職後、働き続けるために・・・

- 仕事での不安なことや課題に対するアドバイスを受けてたい
- 仕事内容や職場環境などについて必要な配慮を得たい

ジョブコーチ支援
ジョブコーチ支援

就職・職場定着に向けたサービスメニュー



<当センターのご利用について>

- ご利用はすべて無料です（交通費、食費などは除く）。ただし、工賃などの支給はありません。
- 障害者手帳を交付されていない方もご利用できます。



【各サービスメニューの具体的なご案内】

職業相談・職業評価

把握・整理 すること

- ・職業適性（得意・不得意など）
- ・働くことへの興味・関心
- ・作業遂行力（注意力、集中力など）
- ・医療情報（服薬状況、不調のサインなど）
- ・性格・思考の特徴
- ・理解力・記憶力 など

働く上でのご希望や把握・整理した内容を踏まえて、支援プランを作成します。

支援プランの例（一部）

現状と支援の方向性	
職業評価の結果からは、パソコンによるデータ入力作業、書類のチェック作業などの手順が明確な作業は一定水準の処理スピードがあり、正確な作業ができています。一方、就職を目指す上で、疲労やストレスへの適切な対処ができていない、... などの課題があります（以下 略）。	
具体的目標	ご提案する支援内容
疲労やストレスの対処スキルの習得	職業準備支援 ：ご自身の疲労やストレスの特徴の把握、その特徴を踏まえた職場での対処スキルの習得を支援します。
：	ジョブコーチ支援 ：就職先の職場において、具体的場面を通じて対処スキルの活用を支援します。
：	：

職業準備支援

講習カリキュラム（講座、グループミーティング、模擬面接など）

疲労・ストレスに関すること

- ・ストレス対処（リラクゼーションスキル など）
- ・アンガーコントロール（怒りとうまくつき合うスキル など）
- ・コミュニケーションに関すること
- ・職場対人技能（職場で必要となる対人スキル など）

働き方や就職活動に関すること

- ・障害の開示・非開示について
- ・面接の受け方

自分に合った働き方に関すること

- ・事業所で配慮を得たい内容の整理（ナビゲーションブックの作成 など）

<ストレス対処>		ナビゲーションブック（一部）
特徴	・見通しが立ちにくいとき、相手の話が理解できなかったときに不安を感じやすい。	
自己対処	・出来事や気分を書き出して、原因や解決法を考える。	
配慮を得たいこと	・上司の方との振り返りの時間を設けていただきたい（仕事の進捗確認、疑問点への助言をお願いしたい）。	

自分の特徴やセールスポイント、事業所で配慮を得たい内容を整理して書面に取りまとめます。

作業支援

作業体験を通じて、

- ・自分に合った働き方や仕事の検討
- ・自分の特徴を踏まえた作業を正確・効率的に行う工夫の検討などの支援を行っています。

ジョブコーチ支援

相談を中心とした事業所内での支援

ジョブコーチが事業所を訪問し、

- ・職場の人間関係やコミュニケーション
- ・疲労・ストレス
- ・担当する職務

について、相談を中心とした支援を行っています。

相談においては、日々の体調やストレスの状況等を把握し、必要な助言や事業所との調整などにつなげます。

<睡眠・疲労>		セルフチェックシート（一部）																							
起床時間	時 分	朝食	食べた・食べていない																						
睡眠時間	時間 分																								
睡眠の質	よく眠れた・寝付きが悪かった・夜中に目が覚めた（ 回）																								
疲労度	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td colspan="5">低い</td> <td colspan="5">高い</td> </tr> </table>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	低い					高い				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																
低い					高い																				

日々の状況を記録し、ジョブコーチと共有
体調などを踏まえた相談に効果的！

事業所で必要な配慮を得られるようにするための支援

職場の方に、障害の特徴などをお伝えし、必要な配慮を得られるようにします。

【職場における配慮の例】

- ・体力などに応じた勤務時間の設定
- ・疲労の特徴などに応じた休憩の取り方の工夫
- ・音や光などの感覚特性に応じた環境の調整

スケジュールの例（一部）

	月	火
午前	事務作業	対人技能講習
	アンガーコントロール講習	模擬面接
午後	ストレス対処講習	ナビゲーションブック作成講習
	ハローワークでの求職活動（求人検索 など）	グループミーティング（障害の開示・非開示）

ご利用された方の就職の状況について

職業準備支援のご利用により、就職の可能性が広がります。

就職された方の割合

職業準備支援の利用者（令和5年度） **73.9%**

（参考）

就労移行支援事業所利用者の一般就労への移行率（令和4年度）57.2%

厚生労働省ホームページ 障害者の就労支援対策の状況「障害福祉サービスからの就職者について」より引用

ご利用者の方の声



ストレスを感じやすかったですが、ストレスの原因・対処のしかたが分かりました。

自分の障害や今後の方向性をしっかり考え、まとめることができてよかったです。

職業準備支援の講座の様子



職場でのジョブコーチ支援の様子

ジョブコーチとは？

職場で、実際の職務内容や人間関係を踏まえて、具体的な助言や事業所との調整などを行う就労支援の専門家です。

地域障害者職業センターのジョブコーチのほか、地域の就労支援機関に所属しているジョブコーチがいます。

ご利用された方の職場定着の状況について

ジョブコーチ支援のご利用は、職場定着に効果的です。

支援期間を終了してから半年後に働き続けている方の割合

89.2%（令和5年度）

ご利用者の方の声

職場の方に直接言いづらかったことをジョブコーチと一緒に整理し、伝えることができたので、仕事をスムーズに進められるようになりました。



社員が抱いていた職場間のコミュニケーションで不足している部分を時間をかけて対応していただいたことで、不安の軽減につながったと感じています。（事業主の方より）