

仕事について、こんな思いを抱えていませんか？

仕事でミスばかりしてしまう

些細なことでイライラする

困ったときの相談ができない



協同作業が苦手

自分の特性がつかめていない

会社に特性を説明するには  
どうしたらいいの？

## 職業準備支援の流れと構成

千葉障害者職業センターで提供する  
通所型の就職（復職）支援です。

支援プラン作成  
のための  
職業評価

支援プラン作成

職業準備支援

就職活動  
復職

【通所期間】 1週間～12週間  
【時間】 10：00～15：30  
※個別に期間・時間を設定します。

【講座】  
不安や悩みに対し、知識を得られる  
講座を準備しています。  
【その他】  
模擬面接・ナビゲーションブック  
（自分の特性を整理する書面）の作  
成等のメニューがあります。

【作業支援】  
講座で学んだスキルを実践する場として、  
様々な作業メニューを準備しています。

【個別相談】  
定期的に振り返りの面談を行い、支援  
プランの進捗状況や具体的な取り  
組みに対する助言を行います。

## 職業準備支援の特徴

一人ひとりの目標、課題に応じた期間設定、  
支援メニューを組み合わせることができます。

講座で学んだことを、作業場面で実践し、  
「実際に使える対処」の習得を目指します。

就職や復職後も、継続して働くための支援を  
しています。

## 受講者の感想

仕事に必要な質問、報告などを  
体験的に学びました。クッ  
ション言葉をスムーズに言え  
るようになり、質問すること  
に戸惑わなくなりました。



疲れによるミスを防ぐため、  
適度なペースや休憩の取り方  
を学び実践しました。今の職  
場では、休憩時間にリラク  
ゼーションを続けています。

## 【留意事項】

- ご利用にあたっては、**当センター業務説明会からの参加**となります。
- 支援機関をご利用の方は、支援者と相談の上、**支援者の方からお申込みください。**
- 他機関の利用が効果的であると確認できた際には、他機関の利用を提案させていただくこともあります。
- 利用料はかかりません。**ただし、**通所にかかる交通費、昼食代は自己負担**となります。



# 支援メニューの紹介（一部）

## 作業支援

- 請求書作成
- アンケート入力
- データ修正
- ピッキング
- 郵便物仕分け

## 講座

- ストレス対処講習
- アンガーコントロール
- リラクゼーション
- 職場のルールとマナー
- ジョブコーチ支援とは
- 対人技能トレーニング (JST)

## その他

- ナビゲーションブック  
(自分の特性を整理する書面)の作成
- 模擬面接
- ジョブリハーサル(複数名で行う作業練習)



## 受講パターン（例）

### 求職中の方

集中して就職準備に取り組みたい。

作業支援

ルールとマナー

ストレス対処

ナビゲーションブック

模擬面接

8週間  
毎日通所

就職活動→就職

### 在職中・支援機関通所中の方

働きながら転職準備に取り組みたい。

ナビゲーションブック

ジョブコーチ支援とは

週2～3日  
通所



通所している支援機関で行っていない講座を受講したい。

アンガーコントロール

リラクゼーション

該当の講座のみ  
通所



### 内定している方

内定ができたが、勤務開始まで短期間でも就労の準備をしたい。

リラクゼーション

JST

2週間  
毎日通所



就職後のジョブコーチ支援に向けて事前準備をしたい。

ジョブコーチ支援とは

ナビゲーションブック

担当ジョブコーチと顔合わせ、ジョブコーチ支援の内容・方法の打合せ

該当の講座のみ  
通所



### 休職中の方

休職中だが復職に向けた準備に取り組みたい。

作業支援

ストレス対処

ナビゲーションブック

12週間  
毎日通所



就職・復職

## お問合せ

**JEED** 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構千葉支部  
 千葉障害者職業センター

所在地 〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-1-3

TEL 043-204-2080 E-Mail chiba-ctr@jeed.go.jp

アクセス  
 ・JR/千葉都市モノレール「千葉みなと駅」から徒歩約7分  
 ・JR千葉駅から徒歩約20分

開所時間 月～金 8:45～17:00 (土日祝休み)  
 ※事前予約制です。

URL [https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/chiba/12\\_chiba\\_syokugyoujunbishien.html](https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/chiba/12_chiba_syokugyoujunbishien.html)

