就職活動や職場で役立つ講座＆実践

職業準備支援

利用料無料

こんなお悩みのヒント、見つけませんか？

- 頼まれると、無理だと思っても断れない・・・
- ミスしやすいので、作業が正確にできるか心配…
- 質問や報告がうまくできるか不安・・・
- どのような仕事が向いているか分からない
- 面接で自分のことをどう伝えたらいいの？
- ストレスがたまって体調を崩してしまう

講座や作業体験などを通じて、障害特性や職業上の課題の把握とその改善方法の検討、職務遂行に必要な知識の習得と働習慣の確立、自分に合った働き方の検討を支援します。

＜週5日通所する場合のスケジュール例＞（講座のみの受講、週2～3日の通所も可能です）

	月	火	水	木	金
9:30 9:45	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼
12:00	個別作業	自己紹介書の作成 ＜講座＞	マニュアル作成 ＜講座＞	職場対人技能 （JST） ＜講座＞	共同作業 /振り返り面談
	昼休み	昼休み	昼休み	※木曜日は午前のみ	昼休み
13:00 15:15	個別作業	個別作業	個別作業		共同作業 /振り返り面談
15:30	片付け・終礼	片付け・終礼			片付け・終礼

アルバイト、ハローワークでの就職活動などと併用してご利用いただけます

利用例

Aさん
・フルタイム勤務を目指して週5日通所。
・ビジネスマナーやストレス対処法の習得を目標に、作業や講座を通して、ご自身の特性や会社に伝えたい配慮事項の整理を行いました。また、面接練習を行いました。

Bさん
・今後転職を希望し、アルバイトと併用して週3日通所。
・コミュニケーションスキルの習得を目標に、コミュニケーションに関する講座を中心に受講し、作業を通して練習しました。

Cさん
・休職中。週3日通所からスタートし、徐々に日数を増やしました。
・復職に向けた体調確認と復職後の職場適応を目標に、作業や講習を通して、体調確認や効果的な休憩の取り方について自分に合ったタイミングの検討を行いました。

利用者の声

▸職場のルールやマナー、よりよいコミュニケーション、集団の中での協調性をしっかりと学べました。

▸自分の問題について、どのように状況把握をして、どのように改善していくかということについてよく教えていただきました。

▸周りから様々なアドバイスを受けることで、主観と客観の両方の視点から自分を見つめなおすことができました。

プログラム一覧

	テーマ	名称	内容
講座	□ 職場のルール・マナーについて	職場のルールとマナー	職場で求められる一般的なルールやマナーを学びます。
講座	□ 障害の開示・非開示について	オープン・クローズ	障害・疾病の職場への開示・非開示について、それぞれのメリットデメリットを学び、今後の働き方を考えます。
講座	□ マニュアル（手順書）の作り方について	マニュアル作成	講義と演習を通じて自分にとって分かりやすいマニュアルを作成するポイントを学びます。
講座	□ 問題解決するための考え方について	問題解決技法	職場で生じる様々な問題について、ワークシートを用いて状況を整理して適切な解決策を検討する技法を学びます。
講座	□ コミュニケーションについて	職場対人技能トレーニング（JST）	「依頼する」「断る」等、職場で必要なコミュニケーションについて学び、ロールプレイで実践します。
講座	□ コミュニケーションについて	気持ちの伝え方（アサーション）	相手も自分も大切にしながら適切に自分の意見を伝える方法を学びます。
講座	□ ストレス対処について	リラクゼーション技能	ストレスや疲労のサインを学び、ストレッチ、呼吸法などの具体的な対処方法をご紹介します。
講座	□ 就職活動について	自己紹介書の作成、履歴書の書き方、面接の受け方	自己紹介書・履歴書・職務経歴書などの作成、模擬面接を行い、本番に備えます。
作業	□ 個別作業		・数値チェック、作業日報集計、物品請求書作成、PCを使ったデータ入力等の事務系作業 ・計量、プラグタップ組立、ピッキング等の実務系作業
作業	□ 共同作業		実際の職場を想定し、複数のタスクやノルマ設定を行う場面を設定します。他の利用者とチームで役割分担して作業を進める際のコミュニケーションのポイントや、ストレス疲労対処の実践練習に取り組みます。

ご利用にあたって

▸利用期間・日数

・月曜日～金曜日（9時30分～15時30分頃）　※木曜日は午前中（9時30分～12時頃）のみの開講です。
・最大12週間までの間で、個別にご希望や必要性に合わせて利用期間・日数を設定します。
・講座によって開講日が決まっていますので、詳細はお問い合わせください。
（本プログラムには定員を設定しております。定員を上回った場合には開始時期を調整する可能性があります。

▸利用の流れ

お申し込み → 初回相談（業務説明会） → 職業相談 職業評価（体験利用含む） → 支援計画（職業リハビリテーション計画）の策定 → 職業準備支援 / その他の支援機関 → 就職活動・就職後のサポート

▸申し込み方法

・利用を希望される方は、岐阜障害者職業センター（電話 058-231-1222）にご連絡ください。なお、支援機関を利用されている方は、担当の方を通してご連絡いただくようお願いします。
※申し込み後は、基本的に業務説明会にお越しいただき、職業相談・職業評価を実施して支援計画を作成します。
なお、業務説明会の開催日程につきましては、申し込み時にご確認ください。

らしく、はたらく、ともに
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構岐阜支部
岐阜障害者職業センター
〒502-0933　岐阜市日光町6-30
TEL (058)231-1222　FAX (058)231-1049
E-mail：gifu-ctr@jeed.go.jp
（開庁時間：平日 8:45～17:00）

R6.9版