

職業準備支援のごあんない

個人的理由で離職した場合、具体的な内容では

「職場の雰囲気・人間関係」が33.8%

「疲れやすく体力、意欲が続かなかった」が28.4%

(平成25年度障害者雇用実態調査 転職経験のある精神障害者 前職の離職理由より)

あなたも次のようなことがあって職場で困った経験はありませんか？



自分のことを職場の人に理解
してもらうためにどのように説明
したらよいかわからない



集中力が続かない
ミスが続いてしまう



職場の人との関わりが難しく
てストレスが溜まってしまう



頼られると断れない
相談のタイミングが計れない

働くときの困り事を一緒に解決しませんか

職業準備支援は、通所しながら、作業支援・講習・個別相談を通して、就職活動や就職（復職）後に働き続けることを目的とし、ご自身の障害特性の整理や課題の改善、対処法の検討、獲得を目指すオーダーメイド型の就職（復職）にむけた支援を提供します。



ご利用について

【対象となる方】

- 障害または難病等の診断があり、就職又は復職にあたって職場適応(以下「就職等」といいます。)を希望する方
- 現在、就職等に向けた活動を行うことができ(主治医から就職等に向けた活動をして良いと言われている方)、職業準備支援終了後、早期に就職等を目指す方

【利用期間等】

- 最大12週間。
- ご自身の状況に合わせて、講習や作業支援を中心とした週2, 3回の利用、半日から利用など、利用頻度や時間などは柔軟に設定可能です。
- 水曜日の午後、土・日・祝日および年末年始は休講です。

【その他】

- 利用料はかかりません。(昼食代、交通費等は自己負担となります)
- 通所は原則、公共交通機関、自転車、徒歩でお願いします。
- 利用期間終了後も、引き続き就職や就職後の職場や仕事についての相談もできます。
(就職すること、就職した後、働き続けることを支援します)

利用までの流れ

1. 受付

ハローワーク、障害者就業・生活支援センター等の支援機関を通じて当センターへ連絡。
(本人から直接ご連絡いただいても構いません)

障害者職業センター利用者説明会への参加。(月2回実施)



2. 職業相談・職業評価(必要に応じて体験利用)

生育歴や就職活動状況等についての聞き取りや作業などの検査を行います。



3. 職業リハビリテーション計画の策定

職業準備支援の利用を含めた今後の就職活動の仕方についての相談を行います。職業準備支援が有効かどうかの相談、検討を行います。



4. 職業準備支援体験利用(必要に応じて実施)

職業リハビリテーション計画の内容を踏まえ、準備支援実施に係る目標や取り組み内容についての検討の期間として実施します。



5. 職業準備支援の実施

講習スケジュール(※全ての講習を受講していただくわけではありません。講習に入らない場合は作業支援となります。)

		月	火	水	木	金	
1 週目	午前	1	職業講話	コミュニケーション①	JST① オリエンテーション	問題解決技能TR(例) オリエンテーション	ストレス①
		2	日常生活	コミュニケーション②		ストレス②	
	午後	3	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		4	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		リラックスタイム		リラックスタイム		リラクゼーション①	
2 週目	午前	1	メモの取り方	マナールール	JST②	問題解決技能TR	キャリア講習①
		2	マニュアル作成技能	コミュニケーション③		発達障害について	キャリア講習②
	午後	3	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		4	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		リラックスタイム		リラックスタイム		リラクゼーション②	
3 週目	午前	1	求職活動①	求職活動③	JST③	問題解決技能TR	ジョブリハ(オリ)
		2	求職活動②	オープン/クローズ		JC支援について	グループ・ワーク
	午後	3	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		4	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題
		リラックスタイム		リラックスタイム		リラクゼーション③	
4 週目	午前	1	履歴書の書き方	求人票の見方	JST④	ジョブリハーサル	自己紹介シート
		2	面接の受け方	電話対応		問題解決技能TR	
	午後	3	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	ジョブリハーサル	作業支援/自己課題
		4	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	作業支援/自己課題	ジョブリハーサル	作業支援/自己課題
		リラックスタイム		リラックスタイム		リラクゼーション④	
						フリートーク	

支援内容について

◆作業支援

- 現業系作業 ピッキング、郵便仕分け、部品組立・分解、箱詰め、袋詰め
- 事務系作業 文書入力や照合などのPC作業、請求書作成・日報集計等の作業



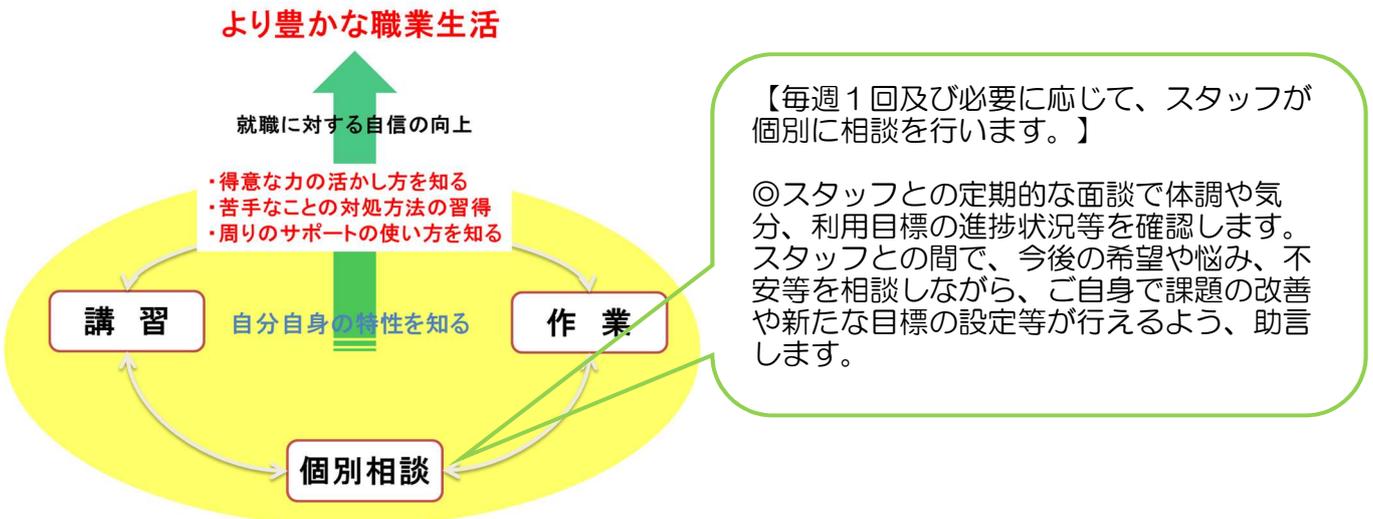
◆講習



名 称	内 容
職業講話	オリエンテーションとして、職業準備支援の講習の目的について体系的に説明します。
日常生活について	社会人基礎力の土台となる生活リズムの立て直しについて日常生活を振り返ります。
マナールール	社会人として必要な職場におけるマナーやルールについて学びます。
コミュニケーション	報告・連絡・相談、指示の受け方、敬語の使い方等の職場でのコミュニケーションの基本学習(①②)と、受信・判断・送信の相互のやり取りのメカニズムを学びます。(③)
JST①～④ (職場対人技能トレーニング)	自分の気持ちや考えを職場の上司や同僚にうまく伝えることができるよう、実際の職場を想定した場面(挨拶、報告、質問、謝罪など)を設定し、ロールプレイを行いながら練習し、学びます。
問題解決技能 トレーニング	ご自身が仕事や人間関係などで困っていること、苦勞していることについて、ご自身でその問題の発生状況や原因を整理し、現実的な問題解決策を選択できるようになるための方法を学びます。
ストレスについて①②	ストレスについて理解を深め、ストレスの原因・サインを振り返るとともに、様々なストレス対処方法を紹介し、日常で実践できるようになることを目指します。
リラクゼーション	①オリエンテーション・呼吸法 ②筋弛緩法 ③自立訓練法 ④誘導イメージ法 等のリラクゼーションの方法をご紹介します。
障害特性について (発達障害)	発達障害といっても、障害の特性は個人個人で様々です。この講習では、ご自身の得意なこと苦手なことなどから障害特性を整理し、発達障害についての理解を深めます。
キャリア講習①②	自分の今までのキャリアを振り返り、自己理解を深め、今後の方向性を探ります。(①)就職後の変化や転機を想定し、長く働き続けるためには何が必要かを考えます。(②)
求職活動①②③ (就職活動の進め方)	就職活動を進めるうえで、自身の希望する収入や得意なこと、やりたい仕事などを整理し、応募するうえの条件を考えたり、長く安定して働くことが出来る条件を検討したり、求職活動をスムーズに行うための知識を学びます。
求人票の見方	求人票には、仕事の内容や給与、勤務時間、休日など基本的な労働条件のほか、様々な情報が記載されています。応募しようとする事業所が、ご自身の求職条件に合っているかをしっかりと確認する方法について学びます。
履歴書の書き方	履歴書は、就職活動の第一歩であり、ご自身に変わって、採用担当者の目に触れる分身のようなものです。講習では採用担当者が会ってみたいと感じる履歴書の書き方を学びます。
面接の受け方	面接は就職活動の総仕上げとも言える大事なイベントです。面接の目的、面接に対する心構え、面接の準備(得意なことなどの整理、想定問答集の作成)、面接の基本マナーなどについて再確認と大事なポイントについて学びます。
自己紹介シート作成	就職に当たり、ご自身のセールスポイントや、障害特性、事業所に配慮をお願いしたいこと等について、整理し、就職した際に事業所に自分のことについて伝える手段の1つを学びます。
グループ・ワーク	ジョブリハーサルを前提にメンバー数名による、チームワークを深めることを目的としたワークです。全員で課題の到達を目標にします。
ジョブリハーサル	実際の職場に近い環境を設定し、1つのチーム(3、4人の少人数で実施)で協力しながら仕事のノルマを達成することを通して、準備支援期間中に習得したスキルの実践と定着を図ります。
ジョブコーチ支援について	就職後に長く働き続けること(職場適応)を支援する、ジョブコーチ支援制度について、支援する立場から制度の詳細や、利用方法、実際の事例等を踏まえ、学びます。
電話応対	電話の受け方・取り次ぎ方・伝言メモ等、職場での電話応対の基本を学びます。
メモの取り方	メモを上手に取るためのコツ、メモの活用方法について学びます。
マニュアル作成技能 トレーニング	メモの取り方の講習の実践として、実際に作業を見ながら自分でマニュアルを作成します。作成に当たり、書き方のポイントを身に着けます。
フリートーク	自由なテーマでの会話の場です。利用者の皆さん同士の交流の機会としています。

◆個別相談

週に1回程度定期的にスタッフと相談し、作業や講習内容について振り返りを行い、障害特性の整理や自己理解を深めるための支援を行います。



※その他詳細については、相談や見学時に説明します。

ご利用者の声



準備支援のプログラムを受講して、自分が気付いてなかった発見もあり、自己理解が深まりました。得意なこと、苦手なこと、配慮してほしいことを整理し、自己紹介シートにまとめたことで、安心して就職活動に取り組むことができるようになりました。

準備支援での3ヶ月を終え、自分の特性をよく理解できたことが良かったです。問題解決技能トレーニングやJSTを通して、社会の中で上手くやっていくための具体的な方法を学べたことは、これからの自分にとってとても大切な経験になったと思います。



お問い合わせ



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 広島支部

広島障害者職業センター

〒730-0004
 広島市中区東白島町 14-15 NTT クレド白島ビル 12F
 TEL 082 (502) 4795 FAX 082 (211) 4070
 URL <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/hiroshima/index.html>
 (平日 AM8:45 ~ PM5:00)

