

職業準備支援のごあんない

～気分障害・適応障害等の方に向けた支援カリキュラムのご紹介～

悪いことばかり
考えてしまう

仕事が続かない、働くことが辛い
その背景にこんな悩みはありませんか？

業務の管理や
共同作業が苦手



今後、自分の人生
どうなるのか不安

体調の良い日と
悪い日に差がある

些細なことで
イライラする

言いたいことを
我慢してつらくなる



職業準備支援の基本構成

プラン作成のための
職業評価

兵庫障害者職業センターが提供する通所型の就職（復職）支援です。気分障害や適応障害、うつ病等に由来するお悩みを抱えている方が、就職（復職）後の職場にスムーズに適応できるようオーダーメイド型の支援を提供しています。

活動プランの
作成

《通所の期間》

- 期間：1週間～10週間
 - 時間：9：30～15：30
- ※受講者の状況に応じて個別に期間・時間を設定します。

《支援カリキュラム》

職場適応の課題に応じたカリキュラムを準備しています。受講者の課題や悩みに応じてご相談の上、設定します。
※詳細については裏面

職業準備支援

《個別相談》

受講者の抱える課題や悩みへの取り組み状況を相談内で振り返り、新たな目標設定や具体的な就職（復職）活動に向けた助言を行います。

《作業支援》

各種支援カリキュラムで学んだスキルを実践する場として、職場に近い作業環境を準備しています。作業種は事務系作業・現業系作業があります。

求職活動
復職

職業準備支援の特徴

個別支援

一人ひとりの目標や課題に応じた期間設定、カリキュラム作成を行い、オーダーメイド型の支援を提供します。

スキル習得

講座で学んだことを実践する場として作業場を提供し、個別に助言を行います。頭で理解するだけでなく、「実際に使える」対処方法の習得を目指しています。

継続勤務

就職するための支援だけでなく、継続して働くための支援を個別に行っています。就職活動から入職後のジョブコーチ支援まで必要に応じて支援を行います。

～リラクゼーション～

体調管理の大切さを学び、リフレッシュ方法を実践する中で自分が負担に感じること、対処方法を具体的に知ることができました。（30代 女性）

～キャリア～

自分なりの「働く」意味や期待することを考える機会になり、今後の就職活動の優先順位を整理するヒントが得られました。（40代 男性）



受講者の感想

《留意事項》

- ・初めて兵庫障害者職業センターを利用する場合、ハローワークを通じて職業評価の依頼が必要になることがあります。
- ・障害者手帳がなくとも職業準備支援の利用はできます。その際は、ご相談ください。
- ・活動プランを作成する際に、他機関の利用がより望ましいと確認できた際には、他機関利用を提案させていただくこともあります。

課題別支援カリキュラムの内容

体調管理	体調・気分の浮き沈み	➡	【リラクゼーション技能トレーニング】 体調管理の重要性を確認するとともに疲労・ストレスへの対処方法を実践をとおして検討していきます。
価値観	今後の人生に関する不安	➡	【キャリア講習】 今までの経験の中で、大切にしてきた役割や価値観を見直し、働く意味を考える機会を提供します。
思考の癖	ネガティブな思考・考え方	➡	【考え方を見直す講習】 「～すべき」「～してはいけない」等、自分を追い詰めてしまっている考え方の癖を見直し、より適応的な考え方を探す方法を紹介します。
対人対応	言いたいことを言えず辛い	➡	【アサーション講習】 言いたいことを我慢したり、反対に自分の気持ちを押し付けることなく行える『自分も相手も大切にしたい』コミュニケーション方法について考え、学ぶ講習を提供しています。
イライラ	些細なことにイライラ	➡	【アンガーコントロール講習】 怒りの感情と上手につき合っていくために、怒りが生じるメカニズムを情報提供し、怒りの背景に隠れている考え方の傾向について考える機会を提供しています。
作業遂行	タスク管理や共同作業困難	➡	【ジョブリハーサル】 作業支援において、個人作業と共同作業の調整等に苦手意識をもっている方のために、集団で作業を遂行する場面を提供します。



個別カリキュラムのパターン(例)

※相談の上、受講者の状況に合わせた活動プランを作成します。

	求職中の方	在職中・支援機関通所中の方	内定している方	休職中の方	
ニーズ	自分のペースで十分に就職の準備を整えたい	アルバイトをしながら転職のための準備を整えたい	通所している支援機関にない講座を受講したい	仕事の内定しており勤務開始まで就労の準備をしたい	休職中だが復職に向けての準備を整えていきたい
個別支援カリキュラム	リラクゼーション アンガー 考え方 アサーション 作業支援	リラクゼーション アンガー 考え方 アサーション	リラクゼーション 考え方 キャリア講習 アサーション	リラクゼーション アンガー 考え方 キャリア講習 アサーション 作業支援(ジョブリハーサルを含む)	
期間・頻度	10週間 毎日通所	1カ月 講座のみ通所	2週間 講座のみ通所	2週間 毎日通所	10週間 毎日通所
	就職活動→就職		就職・復職		



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 兵庫支部

兵庫障害者職業センター



- 所在地** 〒657-0833 神戸市灘区大内通5-2-2(ハローワーク灘3F)
- TEL** 078-881-6776 **Email** hyogo-ctr@jeed.or.jp
- アクセス**
- ① JR「摩耶駅」下車 徒歩5分
 - ② 阪急電車「王子公園駅」東口下車 徒歩7分
 - ③ 阪神電車「西灘駅」下車 徒歩10分
 - ④ 神戸市バス「水道筋6丁目」下車 徒歩2分
(地下鉄三宮駅前バス停から90.92系統石屋川車庫行きに乗り)