

職業準備支援のご案内

利用料
無料

職業準備支援は、ハローワークや支援機関と協力し、一人ひとりの状況や希望に合わせ効果的な就職活動を行うこと、就職後、安定した職業生活を送ることを目指したプログラムです。

こんなご希望ありませんか？

就職に向けて
自信をつけたい

自分の得意・不得意を
知りたい

会社に特性をどう
伝えるか整理したい

作業上の課題の改善に
取り組みたい

面接に向けた
対策をしたい

職場での
コミュニケーション力を
高めたい

体調に合った
働き方を考えたい

ストレス対処力を
向上させたい

例えば、次のような支援を行っています（一例）

就職活動プログラム

【自分の特徴を知り自分に合った働き方を考える】
講座や作業場面を通じて、自分に合った職種や職場環境、職場で理解・配慮を得たいこと等を整理します。面接対策も実施します。

基礎編

- 自己紹介シートの作成
自身の行動特性、職場で得たい配慮事項等について整理した自己紹介シートを作成します。
- オープン・クローズ
障害の開示・非開示についてグループで話し合い、今後の働き方を整理します。

応用編

- キャリア講習
今までのキャリアの振り返りを行い、色々な価値観があることへの気づきを促します。また、成功体験を振り返り、自身の強みを再確認します。

コミュニケーションプログラム

【コミュニケーションスキルを高める】
コミュニケーションプログラムを通じて、職場で求められるコミュニケーションスキルの習得・向上を目指します。

基礎編

- 対人技能訓練
職場で必要となる基本的なコミュニケーションスキルを小集団でのロールプレイを通じて習得します。
- 気持ちの伝え方
自分も相手も大切にしたいコミュニケーションの取り方を学びます。

応用編

- アサーティブコミュニケーション
自身のコミュニケーションのパートナーに気づき、アサーティブなコミュニケーション方法について学びます。



ストレス対処プログラム

【ストレスや体調との付き合い方を考える】
ストレス対処やリラクゼーション技能に関する講座等を通じて、体調を維持・安定して働き続けるためのスキルの習得・向上に取り組みます。

基礎編

- 体調の変化に気づく
疲労やストレスの現れ方を整理し、体調や気分の変動に早めに気づき対処することを目指します。
- 問題解決技能トレーニング
問題の発生状況や原因を把握し、現実的な解決策を選択できるようにするトレーニングです。

応用編

- ストレス対処講習
ストレスの概要の理解、また、ストレスコーピングの知識を学びます。
- 認知行動療法について
認知行動療法の考え方を学びます。

作業支援プログラム

【作業上の課題の改善を図る】
作業における課題の要因を整理し、自分に合った対処法や補完手段等の習得に取り組みます。

- 作業場面での体験をスタッフと一緒に振り返り、自身の得意・不得意を整理します（自己紹介シートの作成）。
- 予定や作業マニュアル等必要な情報管理・活用方法を習得します（メモリーノートの活用）。
- 具体的な作業場面での補完手段について検討し習得を図ります（指示を正確に受けるための確認の仕方、集中力を維持するための休憩の取り方、作業の精度を高めるための見直しの仕方等）。



お問い合わせ先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 京都支部

京都障害者職業センター 職業準備支援担当 まで

〒600-8235 京都市下京区西洞院通塩小路下る東油小路町803（ハローワーク京都七条5階）

TEL 075-341-2666 FAX 075-341-2678

URL <http://www.jeed.go.jp/location/chiiki/kyoto/index.html>



オーダーメイドでカリキュラムを作成します



1週間スケジュール例

	月	火	水	木	金
9:45 ~ 9:55	朝礼・体調チェック				
9:55 ~ 12:00	コミュニケーション	ストレス対処	作業	就職活動	コミュニケーション
12:00 ~ 13:00	昼休憩				
13:00 ~ 15:00	作業	作業	休講	作業	1週間の振り返り
15:00 ~ 15:15	片づけ・振り返り表記入・終礼				

※その他、個別目標に合わせて実施しています。

開所時間 月～金 9:45～15:15 (水曜のみ9:45～12:00)

通所開始から終了までの流れ (12週間の場合の例)

支援期間は最大12週間の間で設定します。(支援期間や支援内容は、一人ひとりに応じて設定します)

