

# こんな方におすすめです

自分に合った仕事を考えたい

自分のことを上手くアピールしたい

ストレスと上手に付き合いたい

よりよいコミュニケーションを身につけたい



皆さんの就職活動をサポートします！！






# 職業準備支援の目的

---

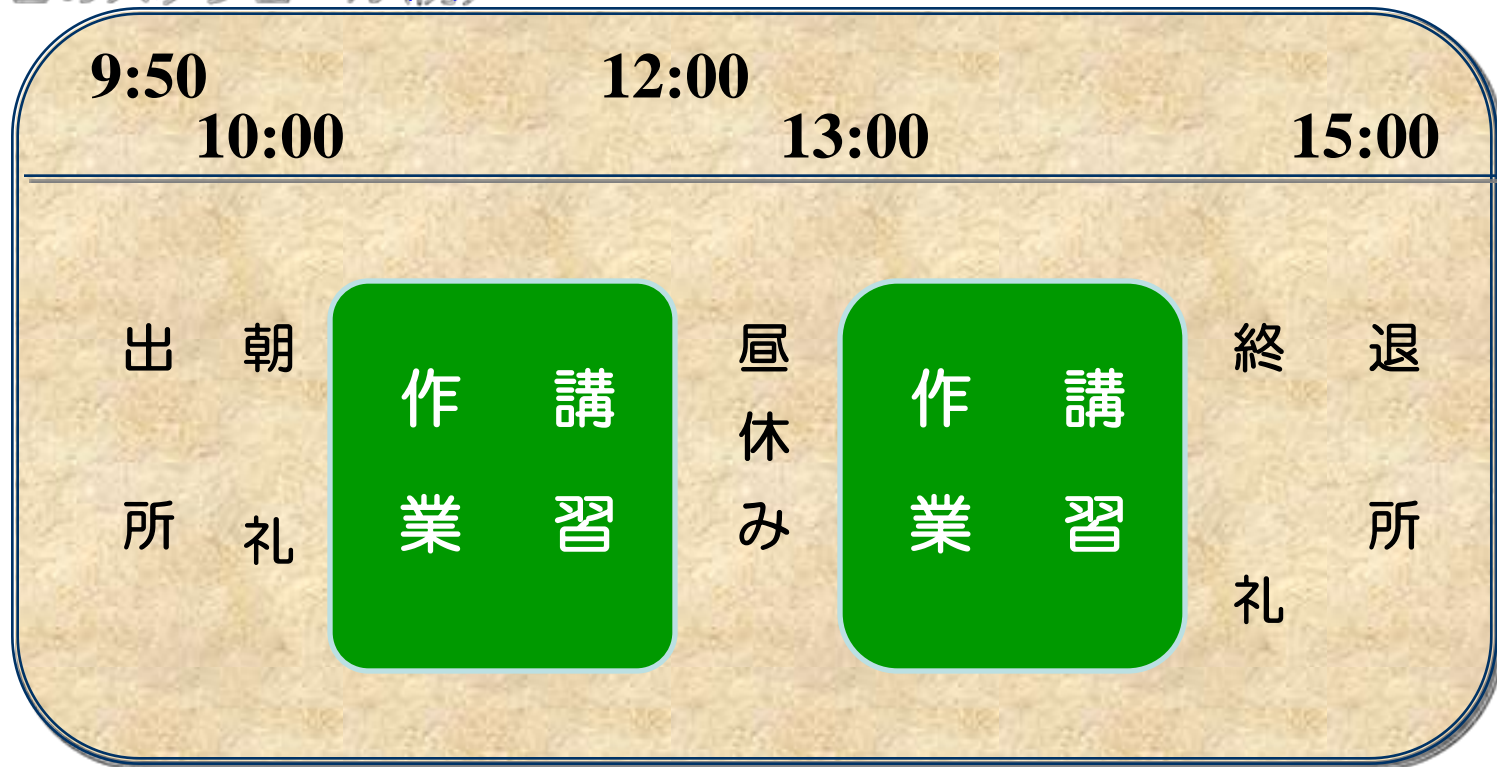
- 就職や安定した職業生活を送るために、以下のようなことに取り組みます。

- 得意なこと、苦手なことの理解を深める
  - 自分に合ったストレス対処法を身につける
  - 職場で必要なコミュニケーションを練習する
  - 自分に合った求職条件を整理する
  - 就職活動に必要な準備をする
- 

# 支援期間

○個別の状況に応じて決定します（2週間～1 2週間程度）

※1日のスケジュール(例)



ご本人の状況により、時間、通所頻度を段階的に設定できます。

# 具体的な支援内容

## ①得意なこと、苦手なことの理解を深める

支援の一例：ナビゲーションブックの作成

自分の特徴を整理し、相手に伝わりやすいようにまとめます



## ②自分に合ったストレス対処を身につける

支援の一例：ストレス対処講習、  
リラクゼーション技能

ストレスや疲労を感じやすい場面を知り、  
上手に対処する方法を検討します



# 具体的な支援内容

## ③職場で必要なコミュニケーションを練習する

職場での場面を想定したロールプレイを通じて、より良い対応の仕方を練習します。

テーマの例

「聴き上手になろう」

「苦手な人との付き合い方」



## ④問題解決のスキルを学ぶ

支援の一例：問題解決技能トレーニング

メンバー同士の意見交換を通して、現実的な問題解決策を選択出来るようになります。



# 具体的な支援内容

## ⑤就労のイメージを具体的ににする

支援の一例：作業（事務作業、実務系作業、製造系作業等）  
講習（条件整理、履歴書の書き方、面接の受け方等）

支援室の様子



事務作業スペース



実務・製造系作業スペース

# カリキュラムのイメージ

## 作業支援

- ・事務作業
- ・清掃作業
- ・製造作業
- ・商品管理 等

- 自分に合った作業を知る
- 上手なやり方を見つける
- 疲れやストレスへの対応方法を知る

## 個別相談

定期的にスタッフと個別カリキュラムの取り組み状況を確認



## 講習

- 求職活動に役立つ知識を身につける
  - ・履歴書の書き方
  - ・面接の受け方
  - ・職場体験実習 等
- 職場のコミュニケーション、ストレス対処を身につける
- 作業遂行のためのスキルを身につける
  - ・マニュアル作成 等

求職活動  
(ハローワークと協力)

就職後のフォローアップ (ジョブコーチ支援等)

# 職業準備支援のご利用について

- 利用希望の方は、ご連絡下さい。  
まずは相談から始めさせていただきます。
- 相談・支援の利用は無料です。  
※ただし、交通費・昼食費はご負担いただきます。
- 作業に対する工賃、給料等は一切発生しません。

<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  
三重障害者職業センター

TEL:059-224-4726