



「働き続けるチカラ」をプラスする

# 職業準備支援 ごあんない

こんな思い、ありませんか？

自分の得意なこと  
や苦手なこと、自  
分に合う作業内容  
や環境について整  
理したい

仕事がうまくでき  
るようにするため  
に、どんな工夫を  
すればいいか知り  
たい

職場でのコミュニ  
ケーションの取り  
方、ビジネスマナ  
ーを身につけたい

体調・気分の管理、  
ストレスに対処す  
る方法を知りたい  
、練習したい

求人を選び方、応募  
書類の書き方、面接  
時の答え方、障害の  
伝え方などについて  
助言がほしい

就職後も安心して働き続けるために、自分の傾向を知り、自分に合った準備・対策をしませんか？



## カリキュラムの内容

対人技能トレーニング(SST)	就労セミナー	就活タイム	作業場面を通じた支援
<p>テーマ例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不調時に相談する</li> <li>誘いをことわる</li> </ul> <p>職場で必要となるコミュニケーションの方法について、グループで考え、練習します</p> 	<p>テーマ例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問題解決技能</li> <li>障害のオープン・クローズ</li> <li>ストレス対処</li> <li>面接の受け方</li> </ul> <p>悩みへの対処、就職活動の知識などに関するセミナー</p> 	<p>テーマ例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特性の整理</li> <li>ナビゲーション・ブック作成</li> <li>応募求人の検討</li> <li>模擬面接</li> </ul> <p>ワークシート記入や個別相談を通じ、自己理解、職業・就職活動への理解を深めます</p> 	<p>作業例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>文書入力</li> <li>物品請求書作成</li> <li>ピッキング</li> <li>組立・分解</li> </ul> <p>作業体験を通じ、課題に対し工夫・対処できることを試し、実践します</p> 

**就職活動支援**  
ハローワーク窓口への同行、企業見学・面接への同行、職場実習の調整などを行います。

**就職後のフォローアップ**  
ジョブコーチ支援など



## 一日・一週間のスケジュール

### ◆ 一日のスケジュール

10:00		12:00	13:00	15:25	15:30
朝 礼	作業／就労セミナー ／SSTなど	昼 食	リラクゼーション／ 作業／就活タイムなど	終 礼	

### ◆ 一週間のスケジュール（祝日を除く平日） ※曜日ごとの内容は変更する場合があります

	月	火	水	木	金
午前	作業	作業	作業 就労セミナー	対人技能 (SST)	作業
午後	リラクゼーション 作業	リラクゼーション 就活タイム	リラクゼーション 作業		リラクゼーション 作業

## 職業準備支援ご利用の流れ



## さまざまな利用パターン

標準的な支援期間は8週間、最長でご利用可能な支援期間は12週間ですが、利用期間、1週間当たりの利用日数、支援内容は一人ひとりのニーズ・目標に応じて柔軟に設定しています。

Aさん



- ・週5日×8週間利用。
- ・コミュニケーション・スキルやビジネスマナーの習得を図りました。
- ・色々な作業を体験し、自分の特性・適職、会社に配慮をお願いしたい事を整理しました。また、面接で自分のことをうまく伝えられるよう練習しました。

Bさん



- ・転職を希望。仕事が休みの日だけ利用（2か月のうち8日間）
- ・自分の特性の振り返り、障害のオープン・クローズの検討、具体的な応募求人への選定、面接のポイントなどについてアドバイスを受けました。

- ・松本市在住で、毎日通うのはたいへんなので、週2日×3週間通い、ストレス対処に関する講習を受けました。
- ・リラクゼーションの方法として、自律訓練法やストレッチに参加しました。

Cさん



- ・中途障害（肢体不自由、高次脳機能障害）により休職中。週3日×12週間利用しました。
- ・復職時は営業から事務へ配置換えになるため、パソコン入力など事務作業の練習、作業ミスを防ぐための工夫、適度な休憩の取り方などを検討し、習得を図りました。

Dさん



### <お問い合わせ>

## 長野障害者職業センター

〒380-0935 長野市中御所3-2-4

TEL : 026-227-9774

E-mail : nagano-ctr@jeed.go.jp



職業準備支援室の場所はここです