



「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)

テーマ例

不調時に
相談する

誘いを
ことわる

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



就労セミナー

テーマ例

問題解決
技能

障害のオープン
・クローズ

ストレス
対処

面接の
受け方

悩みへの対処、就職活動の
知識などに関するセミナー



就活タイム

テーマ例

特性の
整理

ナビゲーション・
ブック作成

応募求人
の検討

模擬面接

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



作業場面を通じた支援

作業例

文書入力

物品請求書
作成

ピッキング

組立・分解

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



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、作業ミス防止のための工夫、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