



就職が不安！どうやって準備すればいい？

就職活動中の皆様、就労支援を行う関係機関の皆様に向け、佐賀障害者職業センターの職業準備支援を利用された方の体験記をまとめました！

職業準備支援って、なに？

障害者職業センターに通い、就職の準備をするサービスです。「ビジネスマナーに自信がない...」「コミュニケーションに不安がある...」など、一般就職に向けて不安なことはありませんか？
職業準備支援では、作業・講座・面談により、自信をもって就職に臨めるようサポートします。

／今回話を聞かせてくれた職業準備支援修了生／

／支援スタッフ；インタビューア－／



Aさん（30代）

アルバイト経験あり。3か月の職業準備支援を経て、金融機関に事務職として就職！



障害者職業カウンセラー

職業準備支援での目標を立てたり、就職活動のサポート（面接同行）を行いました。



支援アシスタント

講座や作業指示を担当。就職の不安に寄り添い、困り事の解決方法を一緒に考えました。

職業準備支援を利用しようと思ったきっかけは何ですか？



Aさん

障害の診断を受け、自分でも**障害特性やストレス対処について**調べてはいたけど、**もっと学びたい**と思っていました。また、『**通所して、作業をして、帰る**』という**習慣づけをしたい**とも考えていました。家だとオン／オフの切り替えが難しいし、予定を作って外に出た方がいいと思いました。

ストレス対処の他に、職場で求められるコミュニケーションについての講座もあります！

利用する際に不安感がありましたか？



Aさん

自分から「職業準備支援を利用したいです！」とお願いしたものの...**はじめは不安が多かった**です。短期のアルバイトしか経験がなく、日中は家で過ごしていましたし、「**通い続けられるか？」「途中で辞めることにはならないかな？」**という**不安感**がありました。それに、今までは狭いコミュニティの中で生きてきたので、**新しい人との関りにも不安**がありました。

体験を経て「スピードが速いですね～！」「正確性が高いですねえ！」など、**支援アシスタントから具体的に褒めてもらった**ことで、「次も通おう！」という**前向きな気持ちや自信に繋がりました**。

追加情報！



障害者職業
カウンセラー

Aさんのように「通えるかどうか不安」という方や、「何をするのかイメージが湧かない」という方のために、**体験利用も可能**です！



支援アシスタント

通所のし始めは不安でいっぱいですよね。体験の時は、振り返りでの会話を通して、体調や気持ちの確認をしました。

職業準備支援の内容で役立ったことはありますか？



Aさん

作業では、自分の特徴である音や光への過敏さについて、**職場と同じように人のいる環境でサングラスや耳栓といった対処方法を試す**ことができました。また、自分で調べていた**ストレスケアの活用方法（ストレッチやアロマ）の再確認**ができたことも良かったです。

講座では、『**認知行動療法の考え方**』や『**セルフトーク（心の中の口ぐせ）**』の中で、**自分の物事の捉え方を振り返ることが**できました。その上で、『**対人技能トレーニング**』を通して**実際にコミュニケーションの練習や、他の人の意見を聞くことができた**のが良かったです。**声のかけ方、質問の仕方**についても、支援アシスタントから**実践的に**教えてもらえました。

追加情報！



障害者職業
カウンセラー

職業準備支援では、「**講座で学ぶ**」、「**作業で実践**」、「**面談で振り返る**」ことを繰り返すことで、気づきを得たり、対処方法の獲得を目指します！



支援アシスタント

Aさんは「似たような境遇の人と話すことができたのも良かった！」と言われてました。就職を目指す仲間と講座での意見交換を通して、新たな発見や気づきがあったようです！

職業準備支援を利用して、ご自身の中で変化を感じたことはありましたか？



Aさん

元々、完璧主義なところがありました。ミスをした時も「なんでできないんだ！」と自分を責めることが多かったのですが、**振り返りをする中で「次はこうしよう！」と前向きな考え方ができるようになりました。**

仕事をする時に意識して「休むこと」にも取り組みました。**私は作業に全力で取り組むタイプでしたが、キャパオーバーにならないように、早めに疲れのケアをして、“通い続けること”ができるように心がけました。時には人に頼るということも大切なストレスケアだと気づきました。**

追加情報！



障害者職業
カウンセラー

職業準備支援では、様々な作業を経験します。
ミスがあるか？ないか？ではなく、**どういう時にミスが出やすいか分析**をしたり、**どうすればミスが出にくい対策を一緒に考えたり**します。



支援アシスタント

Aさんは、どの作業も一生懸命に取り組まれていました。でも仕事ってずっと続きます。長く安心して仕事が続けられるようにということと一緒に振り返りましたね！

就職活動での不安はありましたか？



Aさん

障害者雇用での就職活動が初めてで、自分が企業が求めるレベルに達しているのか、自分のイメージする仕事内容と実際の仕事内容がっているのか不安がありました。**職業準備支援で、就職活動の相談ができたことが一番安心感につながりました。**

応募検討企業ごとに支援者と作戦会議をして、面接時の受け答えについて相談することができました。また、**実習の調整や就職活動の優先順位が、一人では対応できなかったかもしれないと思うので、支援をしてもらってよかった**です。

追加情報！



障害者職業
カウンセラー

障害者職業センターではお仕事の紹介はできませんが、**ハローワークの方と連携して、就職活動の支援**を行います。

また、**就職後にもジョブコーチ支援**があります（※1）。Aさんの場合も、ジョブコーチ支援を利用されました。



支援アシスタント

Aさんの場合は、2～3社会社見学を行いました。見学の際は、私たちも同行し、一緒に仕事内容や職場の雰囲気を確認しました。応募の際は事前に面接の練習を行い、面接本番にも同行しました。

※1 ジョブコーチ支援の実施には、本人と会社の同意が必要です。

見事！就職の決まったAさん。職業準備支援は、どんな点がお勧めですか？



Aさん

私の場合は、**今まで褒められたり、成功体験を得たりすることがありませんでした**。そのためか、疎外感を感じることに慣れている部分がありました。**職業準備支援を利用する中で「できる」を積み重ねていくこと、自分でも「できた」と実感できることが自信に繋がった**と思います。

過去の自分は、不安を解消し、周りの期待に応えようと少し無茶をして頑張っていました。**講座を受講して、無茶はなくていいんだと思え、頑張る理由も「自分が〇〇したいから頑張る」に変化**しました。自分の“やりたい”を大切にしたいんだ！と気づいて、頑張ることも苦しくなくなり、**「等身大の自分でもいい」と思える感覚**が持てました。

他の受講生や支援者の意見を聞き、自分を正しく認識できました。今までは一人反省会をしては落ち込むことを繰り返していたけれど、**周りの声を聴くことで負のスパイラルが断ち切られました**。

こうした体験ができる、ということが職業準備支援の押しポイントです！



障害者職業
カウンセラー

「自分と同じように就職を目指している人たちの頑張っている姿をみて、勇気づけられた」

「他の人の意見が参考になった」というご意見をよくいただきます。**グループワークがあることも職業準備支援の醍醐味**です！



支援アシスタント

Aさん、本当によく頑張られました。
お仕事は今も順調に続けられています。

おわりに

今回は、職業準備支援を利用されたAさんの体験記をご紹介しました！
職業準備支援での取り組み内容は人それぞれで、支援計画はオーダーメイドです。
詳細は、HPをご覧ください。

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/saga/om5ru80000008yzv-att/q2k4vk000001fv4v.pdf>

※職業準備支援の利用を希望する場合、すでに他の支援機関利用中の場合は、まず担当の支援者に相談をお願いします。
センター業務について詳しくお知りになりたい方は、利用説明会やハローワークでの出張相談も実施中です。

⇒ 利用説明会 https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/saga/41_saga_service1.html
ハローワークでの出張相談 <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/saga/index.html>

※ページ下にある「『個別相談会 in ハローワーク』のご案内」からどうぞ



らしく、はたらく、
ともに



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 佐賀支部

佐賀障害者職業センター

TEL：0952-24-8030

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

