就職活動にすぐ役立つ！！

就労支援を受けている就職活動中の皆様へ

ナビゲーションブック作成コースのご案内

対象者

◆就職活動（職場見学・実習・求人への応募）を間近に控えている方
◆自身の特性の整理を希望されている方

会場

埼玉障害者職業センター
職業準備支援室

（さいたま市南区沼影1-20-1
武蔵浦和大栄ビル302号室）

◆ナビゲーションブック作成コース◆

ナビゲーションブックとは…

・自分の特徴　・セールスポイント
・課題とその対処法　・会社に理解・配慮してほしいこと
・就職、復職時の希望

などをまとめたものです。

ご自身について整理するだけでなく、就職時に会社に提示することもできます！

コース受講の流れ

①職業センターのナビゲーションブック講座を受講（全1回）
②就労移行支援事業所でワークシートを作成
③ワークシートを元に職業センターで相談（1～2回）
※支援者の方も同席可能です！
④職業センターで行う模擬面接で面接対策（全1回）

およそ1か月のコースです！

申し込み　初回面談　ワークシート作成（宿題）　模擬面接

1週目　1～2週目　3週目　4週目　5週目

ナビゲーションブック講座受講　職業センターで相談

裏面もございます→

◆オプション講座◆
（ナビゲーションブック講座と合わせて受講できます！）

ストレス対処講座

ストレスについての知識を習得し、ご自身のストレスやストレスサインを整理することを目指します。また、ストレス対処法の紹介を通して、ご自身にあった対処法を見つけます。

リラクゼーション講座

ストレッチや呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法等のリラクゼーション方法を紹介します。

◆お申込み◆

①支援者の方から電話またはメールでお申し込み

②初回面談

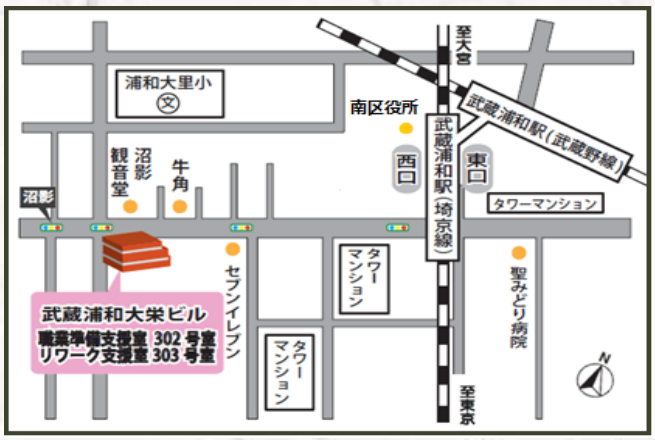
目的・目標についてご相談します。職業センターに来所いただき、60分程度の面談です。

③受講

◆初回面談の持ち物◆

①ナビゲーションブック作成コース申込書
②障害者手帳（お持ちの方のみ）
③お薬手帳（お持ちの方のみ）
上記の他、就労支援状況がわかる書類などがありましたらご持参ください。

お問い合わせ・お申込み



埼玉障害者職業センター
職業準備支援室

TEL：048-872-1300
MAIL：saitama-ctr@jeed.go.jp

担当：深山、鈴木