

職業準備支援の支援カリキュラムについて

就職活動に不安がある方、在職中で職場定着に悩んでいる方等に対して、就職活動や職場定着への円滑な移行を目指し、職業上の課題の把握とその改善を図るための支援、職業に関する知識習得のための支援を、作業、講座、個別相談を組み合わせ、実施しています。



例えば

- ・自分に合った仕事や働き方を考えたい。
- ・会社に自分のことや配慮してほしいことをどう説明したらいいか、整理したい。
- ・職場の人との関わり方を身に付けたい・・・など

支援内容

作業

作業面での自分の特徴を振り返りながら課題への対処方法等を検討します。

- ・個別の事務、実務作業
- ・集団作業
- ・わかりやすい作業手順書やメモの取り方について（マニュアル作成トレーニング）



商品管理等の実務作業



データ入力等の事務作業

講座

<職場定着に関するスキル向上のための講座・グループワーク>

- ・職場でのコミュニケーションスキルの向上（アサーション、ロールプレイによる演習）
- ・ストレス対処（ストレスサインと対処、個々の課題への問題解決トレーニング）
- ・特性の整理について（発達障害の特性、考え方の癖を見直す方法、職場での課題に対する自己対処方法と配慮事項を検討するナビゲーションブックの作成）

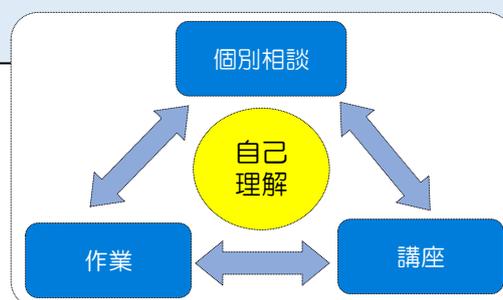


<職業に関する知識・スキル習得の講座>

- ・履歴書の書き方、求人票の見方、障害のオープン・クローズ、模擬面接

個別相談

振り返りを通して、自己理解の促進を図ります。



一日の流れ

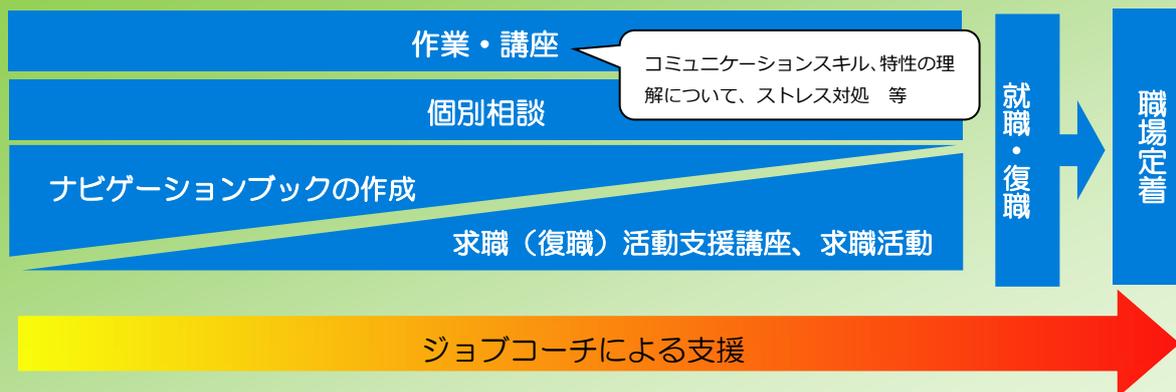
10:00~12:00	朝礼 作業or講座
12:00~13:00	昼休憩
13:00~15:30	昼礼 作業or講座
15:30~	片付け、日誌の記入、終了

- ・水曜日は午前中のみとなります。
- ・講座のみを受講する場合は、該当講座の時間に合わせて通所していただきます。
- ・各人の状況と希望、体調や支援ニーズにより、週3日や半日からスタートすることも可能です。

期間

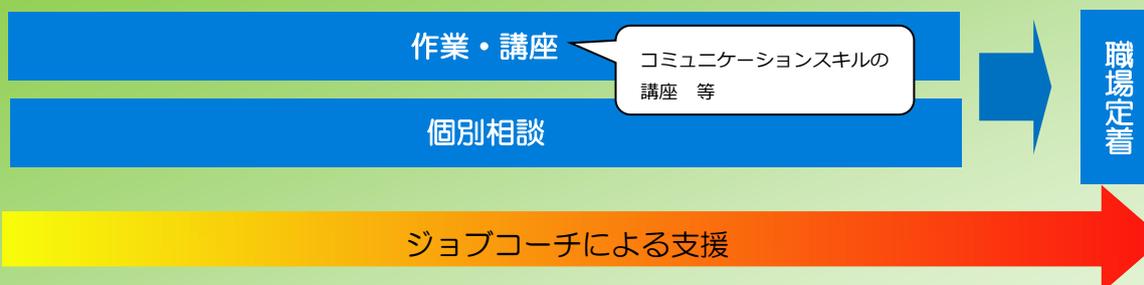
期間は標準 8 週間です。
支援ニーズに応じた個別のカリキュラムを設定することが可能です。

利用例：①就職・復職を目指した標準的な支援パターン（週5日利用）



* 支援場面にジョブコーチが参加し、事業主の視点や対処法の検討などを支援しています。
就職もしくは復職の際、ジョブコーチ支援を活用いただく場合に、スムーズな移行が可能となります。

利用例：②在職中で週2日のみ利用



* 作業とコミュニケーションスキルの講座のみ受講する等、支援ニーズに応じて、勤務予定と組み合わせた個別のカリキュラム（1週間の利用日数や受講講座等）を設定することが可能です。

取組みのご紹介

～自己理解を高めるナビゲーションブック作成に取り組んでいます～

ナビゲーションブックとは、ご本人の障害特性と対処法、事業所に求める配慮事項などをご本人の気づきに基づいてまとめたものです。

全4回の講座やワークを用い、「伝える」⇒「気付く」⇒「更新」を繰り返します。支援者は他者からの見え方や、加えるとよい項目、まとめ方等について助言します。支援者とご本人との相談により、主体性を引き出しつつ、就職や復職等の際に活用できるナビゲーションブックを目指して取り組んでいただきます。

<1回目> 作るワーク①講習『ナビゲーションブックの作成』

<2回目> 伝える演習①ワークシートを使って伝える。

<3回目> 作るワーク②ワークシートの仕上げ

<4回目> 伝える演習②（模擬面接）

ナビゲーションブック（例）

氏名 ○ ○ ○ ○

私は、△△△という診断を受けています。
以下に私の特徴について記載していますのでご確認ください。

1.長所
・慣れると、安定して作業することが出来ます。
・注意されたことに対して、素直に直すことが出来ます。
・メモをとることができます。

2.特徴について
以下に、私の特徴についてと、それに対応する○自分の対処法、◆貴社にご配慮いただきたいことを記載していません。

作業上の特徴
①口頭のみの指示だと、理解できないことがあります。
○メモをとったり、マニュアルを作ります。
◆メモをとるので、ゆっくり教えてください。

②複数の指示を出されると混乱します。
○わからないときは質問します。
◆1つずつ指示を出して下さい。

③疲労や痛みに対する自覚が弱く、オーバーワークになる傾向があります。
○ストレスチェック表を使って、疲労度を自覚します。
◆与えられた仕事はすべてやろうとするので、過度な量を与えてください。

④報告や質問をするとき、相手が忙しいと話しかけることが出来ません。
○質問事項はメモして、後でまとめて聞くようにします。
◆「質問ありますか？」など、時々声を掛けていただきたいです。

思考や行動の特徴
①疲れたり、ストレスがかかると気分が過敏になります。
○疲れすぎないように気を付けます。
◆疲れている様子が見えたら声を掛けて下さい。

②急なスケジュールの変更や、臨機応変な対応は対応できないことがあります。
○事前に予定を確認しておきます。
◆予定の変更がございましたら、事前に教えて下さい。

問題状況分析シート																	
問題	目標																
<table border="1"> <tr> <th colspan="2">＜問題状況の把握＞</th> <th colspan="2">＜解決策の検討＞</th> </tr> <tr> <th>状況</th> <th>原因</th> <th>解決策</th> <th>実施時期 優先順位 ＜○・△・×＞</th> </tr> <tr> <td>目標</td> <td>原因（自分への影響）</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>他の状況</td> <td>その他の状況</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		＜問題状況の把握＞		＜解決策の検討＞		状況	原因	解決策	実施時期 優先順位 ＜○・△・×＞	目標	原因（自分への影響）			他の状況	その他の状況		
＜問題状況の把握＞		＜解決策の検討＞															
状況	原因	解決策	実施時期 優先順位 ＜○・△・×＞														
目標	原因（自分への影響）																
他の状況	その他の状況																

資料：ストレス温度計 ～体調セルフモニタリングのためのストレス・疲労のサインの整理及び対処について

仕事や業務への影響	変化のとり方	変化の変化	関係の強さ	対処法	サインのレベル	対応	自己対応	配慮を求めたい点
作業速度が落ちる	作業速度を上げる		◎	休憩	10 😊 元気な状態	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
集中力が落ちる、作業が雑になる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	9 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	8 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	7 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	6 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	5 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	4 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	3 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	2 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません
作業速度が落ちる	作業速度を上げる	体の疲れ（肩・腰・膝）が、	○	休憩	1 😊	精神 的 な 力 が あ る	前日同様	特にありません

ご利用者の声



頑張りすぎて体調を崩すことを繰り返してきました。ストレス傾向を振り返ることで、「頑張りすぎない」ことが受け入れられるようになりました。

就職が決まり、今後はジョブコーチ支援を受けます。就職活動から職場適応まで応援してもらえて安心です。



最初は特性を整理すること＝自分の劣った部分を知ることと思い、気の進まないイメージがありました。しかし、自分の長所を知ることでもでき、自信になりました。

