

# 職業準備支援 利用スケジュール

曜日：月～金曜日

時間：9時30分～15時

(水曜日の午後はジョブリハーサルに参加する方以外は休講です)

期間：上限12週間

上記は基本的なスケジュールです。ご本人の希望や、働く上で取り組む目標に応じて、以下の例のようにスケジュールを柔軟に設定することができます。

## 基本的労働習慣の確立を目的に、週5日受講する場合の例

曜日：月～金曜日  
時間：9時30分～15時  
期間：12週間

	月	火	水	木	金
9:30	朝礼				
	準備				
12:00	ピッキング作業	リラクゼーション(講習)	ストレス対処(講座)	JST	事務作業(数値チェック)
	昼休み				
13:00	袋詰め作業	リラクゼーション(実践)	ジョブリハーサル	履歴書の書き方(講座)	振り返り
15:00	片付け・終礼(1日の振り返り)			片付け・終礼(1日の振り返り)	

## ストレス対処の講座を中心に受講する場合の例

曜日：月、火、水曜日  
時間：9時30分～15時  
期間：12週間

	月	火	水	木	金
9:30	朝礼			休講	休講
	準備				
12:00	SST	リラクゼーション(講習)	問題解決技法(講座)		
	昼休み				
13:00	パソコン作業(検索修正)	リラクゼーション(実践)	休講	求職活動や資格取得に向けた勉強など	
15:00	片付け・終礼(1日の振り返り)				

曜日：月～金曜日  
 時間：9時30分～12時  
 期間：12週間

### アルバイトと同時並行で受講する場合の例

	月	火	水	木	金
9:30	朝礼				
	準備				
	ピッキング作業	ピッキング作業	清掃作業	JST	清掃作業/振り返り
12:00	昼休み				
13:00	休講	休講	休講	休講	休講
15:00	アルバイト				

### 事務補助での就職が決まり、ウォーミングアップのために短期受講する場合の例

曜日：月～金曜日  
 時間：9時30分～15時  
 期間：2週間

	月	火	水	木	金
9:30	朝礼				
	準備				
	SST	パソコン作業 (文章入力)	ストレス対処講座	事務作業 (物品請求書作成)	事務作業 (作業日報集計)
12:00	昼休み				
13:00	事務作業 (数値チェック)	パソコン作業 (数値入力)	ジョブリ ハーサル	パソコン作業 (検索修正)	振り返り
	片付け・終礼 (1日の振り返り)			片付け・終礼 (1日の振り返り)	

15:00