

職業準備支援 利用者の声

作業支援に対する感想

- ・週5日センターで作業することで、働く上での体力がついたと思います。
- ・様々な作業を体験することによって、自分の得意な作業や苦手な作業がわかり、仕事選びの参考になりました。
- ・日々の作業やスタッフとの面談を通じて、自分のミスの傾向を振り返り、ミスをなくすための対策を立てることができました。

対人技能の講座に対する感想

- ・苦手だった報告や質問ができるようになりました。
- ・JSTの講座では、他の参加者から自分のコミュニケーションの良い点や改善点について意見をもらうことができました。
- ・色々なコミュニケーションの場面を想定して練習したことで、実際の生活の場面でも活かせそうだと思い、自信ができました。

ストレス対処の講座に対する感想

- ・今までの仕事や生活場面を振り返り、ストレスを感じるきっかけやその時感じたこと、物事に対する考え方の癖などを知り、ストレスの受け止め方が変わりました。
- ・呼吸法やストレッチなど、いろいろなストレス対処法を試す中で、自分に合ったものを見つけることができました。今後仕事や日常生活の中で取り入れていこうと思います。

求職(復職)活動に関する講座に対する感想

- ・面接でよく聞かれる質問内容について知ることができました。また、面接が苦手でしたが、スタッフと練習したり、アドバイスをもらうことで、落ち着いてできるようになったと思います。
- ・働く上で活用できる支援制度について学ぶことで、働くことに対する不安が減りました。
- ・障害を会社に伝えるメリット、デメリットが分かって、自分の仕事を選ぶ上での材料になりました。