

職業準備支援のごあんない

山口障害者職業センターでは、ハローワークや支援機関と協力し、就職や就職に向けた次のステップに進むために職業準備支援を実施しています。

<職業準備支援の目的>

- ・ 自分自身の特性を知ることが目的としています。プログラムを通じて自分自身の特性について理解を深め、就職に向けた準備をします。
- ・ ご自身に合った就職活動を行い、安定して仕事を続けられることを目指していくために、下記の項目について、知ることが大切なポイントとなります。
職業準備支援の受講を通じて、自分なりの答えを見つけていきましょう。

(1) 自分自身を理解するために

- 自分の仕事の進め方にはどんな特徴があるのか？
- 自分は職場でどのようなコミュニケーションの取り方をしているのか？
- 自分ができること、長所は何か？ 自分の苦手なことは何か？
- 苦手なことに対して、自分はどんな対処ができるか？
- 会社の人、周囲の人にどのような配慮をお願いしたいか？

(2) 適切な職業選択のために

- 自分の得意なこと、仕事（作業）は何か？ 自分が苦手なこと、仕事（作業）は何か？
- どんな職場環境であれば働きやすいか？
- 自分の体調や希望に合った労働条件は何か？

(3) 効果的な就職活動のために

- 履歴書はどう書いたら効果的か？
- 面接では、どのように自分のことを伝えるのか？
- 自信を持って、就職活動を進めるためにどのような支援を受けたらよいか？

(4) 安定した職業生活のために

- 職場では何に気をつけたらよいか？（作業・コミュニケーション等）
- 職業生活で何に気をつけたらよいか？（生活のリズム・ストレス対処等）
- 長く働き続けるために、どのようなサポートが必要か？誰にサポートを頼むのか？

職業準備支援とは

—全体のイメージ—

就職・職場定着
就職に向けた次のステップへ

職業準備支援

自分のことを知る

仕事の知識と経験

方向性の再検討

支援体制を作る

失敗経験

・ 仕事が続かない
・ 人間関係の悩み

・ 就職経験がない
・ 就職できない

就職したけど…

学校を卒業したけど…

基本スケジュール

	月	火	水	木	金
	出勤/仕事の準備（出勤簿、作業日報、日誌の記入など）				
9:15	ラジオ体操				
9:20	朝礼（体調確認・スケジュール確認・事務連絡）				
9:30	作業	作業	作業	作業	作業
11:45				個別振り返り 帰宅	
12:00	昼休み			休講	昼休み
13:00	リラクゼーション				リラクゼーション
13:15	作業	対人技能 トレーニング	就職活動 プログラム		ライフスキル プログラム
		作業	作業		作業
15:30	個別振り返り				個別振り返り
16:00	帰宅			帰宅	

【注意事項】

- ・土日祝日及び毎週木曜日の午後は休講です。
- ・行事等の都合により臨時休講となる場合があります。
- ・講習、相談等は上記以外に追加や変更等を行う場合があります。
- ・スケジュールは個人の状況に応じて変更することもできます。

プログラム内容

作業支援	事務作業	<ul style="list-style-type: none"> ●パソコン作業（数値/文章入力・検索修正課題）など ●請求書数値チェック、日報集計、物品請求書作成 など
	現業作業	<ul style="list-style-type: none"> ●ボールペン/プラグタップ組立分解作業、ビーズ選別計量作業 ●ピッキング作業、メール便仕分け、清掃
	連続課題 業務管理課題	<ul style="list-style-type: none"> ●複数の指示に対して自分で作業計画を立てて実行する課題です。
講座	就職活動プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ●就職活動や職場で役立つ知識を学びます。 <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 就職活動スタートアップ 2. 障害者雇用のポイント 3. ビジネスマナー 4. 自己分析 5. 企業を知る・仕事を知る 6. 面接試験突破のために 7. 働き続けるために大切なこと 8. 模擬面接 </div>
	ライフスキルプログラム	<ul style="list-style-type: none"> ●仕事に役立つライフスキルについて学びます。 <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 発達障害について（対象者のみ） 2. コミュニケーションとは 3. 気持ちの整理の仕方 4. 気持ちの伝え方 5. 体調に気付くことの大切さ 6. スケジュール管理 7. 問題の整理と解決方法(1) 8. 問題の整理と解決方法(2) </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">※ライフスキルとは、生活の中で起こる困ったことにうまく対処する力のことです。</p>
演習	対人技能トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ●職場での対人コミュニケーションの取り方を学びます。 <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. あいさつする 2. 質問する 3. 報告・連絡・相談 4. 頼む 5. 謝る 6. 断る 7. フリーテーマ </div>
個別相談	カウンセラーとの個別相談	<ul style="list-style-type: none"> ●受講状況を振り返りながら、就職活動に関する相談を行います。 ●ハローワークや支援機関と連携して、就職活動を支援します。
	振り返り相談	<ul style="list-style-type: none"> ●アシスタントとの定期的な面談を行い、体調や気分、目標に向けた進捗状況等について振り返りを行います。

よくあるご質問

Q1. どんな人が利用できますか？

- A. 就労、または復職を目指している方で、労働習慣や職業に関する知識の習得、コミュニケーションスキルの向上などが必要と判断される方が対象となります。

Q2. 体調の状況から1～2年後の就職を希望しています。受講できますか？

- A. 原則として受講後はハローワーク等での就職活動を行います。職業相談、職業評価の段階で就職に向けた希望や考えについてよく相談しましょう。

Q3. 受講期間は？また、通院があるのですがどうなりますか？

- A. 8～12週間を基本としていますが、受講期間や時間は1人ひとりの利用目的等に応じて、柔軟に設定します。通院等の予定があれば休みを取ることできますので、ご相談ください。

Q4. 受講にかかる費用はいくらですか？

- A. 受講料は無料です。交通費及び昼食代は自己負担となります。
また、工賃や手当等は支給されません。

Q5. 希望すれば、すぐに利用できますか？

- A. 利用に際しては、事前に職業相談、職業評価を受けてください。職業評価の結果、職業準備支援以外のサービスや他の支援機関をご案内する場合があります。職業評価は予約制です。お電話にてお問い合わせください。

Q6. 障害者手帳を持っていませんが、利用できますか？

- A. 障害者手帳がなくても受講できます。障害の種類も問いません。
まずは、職業相談、職業評価を受けていただき、その結果に基づいて、職業準備支援の受講が就職活動に役立つのかどうか等について、ご本人、ご家族、関係機関の方等と一緒に相談します。

Q7. 受講を続けられるか心配なのですが？

- A. 事前に体験利用ができます。体験をした上で、正式受講を検討することもできます。

ご利用の流れ

申し込み

- ・ 直接、またはハローワーク、支援機関を通じて、まずは山口障害者職業センターへご連絡ください。

職業相談・職業評価

- ・ ご本人、ご家族、支援機関の方などから、ご希望や状況をお伺いし、就職に向けた課題の整理や職業準備支援の受講を含む必要な支援の検討を行います。

事前見学・体験実施

- ・ 職業準備支援の見学や体験利用(3～5日間程度)を通して、受講の意思確認、受講の時期や受講にあたっての具体的目標、支援内容の検討などを行います。

受講決定・受講開始

- ・ 個々の状況今日に応じた「個別カリキュラム」を作成します。カリキュラムに基づいて受講を行います。
- ・ 受講中に適宜、進捗状況の確認や就職に向けた支援方針等について、話し合いを行います。
- ・ ハローワークや事業所面接の同行など、就職活動支援を行います。また、必要に応じてジョブコーチ支援や職場実習の活用を検討します。

就職・または就職に向けた次のステップへ