

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、ハローワークや就労支援関係機関と協力し、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。

「プログラム内容」

講 座	就職活動 プログラム	<p>●就職活動や職場で役立つ知識を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 就活スタートアップ ・ 自己分析 ・ 働きつづけるためには ・ 障害者雇用のポイント ・ 企業分析 ・ 模擬面接 ・ ビジスマナー ・ 面接突破のために 	1回 60分 週1回 全8回
	ライフスキル プログラム	<p>●仕事に役立つライフスキル(生活で起こる困ったことへ対処する力)について学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 発達障害について(対象者のみ) ・ コミュニケーションとは ・ 気持ちの伝え方 ・ 体調に気付くことの大切さ ・ スケジュール管理 ・ 問題の整理と解決方法(1)、(2) ・ 気持ちの整理の仕方 	1回 60分 週1回 全8回
	アサーション	<p>●自分も相手も大切に自己表現を学び、より良い人間関係の構築に役立てます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アサーションとは ・ DESC法の演習 ・ DESC法の紹介 ・ DESC法の演習2 	1回 60分 週1回 全4回
	怒りについて	<p>●「怒り」の感情の扱い方について学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りについて1 ・ 怒りについて2 ・ 怒りについて3 ・ 怒りについて3 	1回 60分 週1回 全4回
	ストレス対処	<p>●ストレスについての基本的な考え方を学びます。各種ストレス対処法を実践し、自己管理スキルの向上を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスについて ・ ストレス対処について ・ セルフトークについて考える ・ ストレス対処法のリストアップ 	1回 60分 週1回 全4回
	認知 トレーニング	<p>●物事の捉え方や考え方に極端な偏りがないか振り返り、バランスのとれた考え方を取り入れることでストレスの軽減を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 認知行動療法の考え方 ・ コラムシートを書いてみる ・ 体験シートを書いてみる ・ コラムシートを書いてみる(演習) 	1回 60分 週1回 全4回
演 習	対人技能 トレーニング	<p>●職場での対人コミュニケーションの取り方を学びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あいさつする ・ 報告・連絡・相談 ・ 質問する ・ 会話中の相手に要件を伝える ・ 頼む ・ 謝る ・ 断る ・ 応用編 	1回 60分 週1回 全8回
作 業 支 援	事務作業	<p>●パソコン作業(数値/文章入力・検索修正課題)など</p> <p>●請求書数値チェック、日報集計、物品請求書作成 など</p>	
	現業作業	<p>●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</p> <p>●ピッキング作業、メール便仕分け、清掃</p> <p>※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もあります。</p>	
個 別 相 談	相談	<p>●受講状況を振り返りながら、目標の進捗状況、就職活動に関する相談を行います。</p> <p>●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。</p>	
	自己紹介シート 作成	<p>●利用期間中の体験やこれまでの経験を振り返りながら、自分の特徴等をまとめた資料(自己紹介シート)を作成していきます。面接等で活用することができます。</p>	

※受講期間は、8～12週間を基本としています。

※週1～5日、それぞれの状況に応じて、プログラムを柔軟に組み合わせて実施します。

※障害福祉サービス事業所と並行しての利用や、働きながらの利用も可能です。

「職業準備支援が目指していること」

◆自分自身の特性について理解を深める
 ◆安定して仕事を続けるポイントを理解する
 ※就労上の大切なポイントについて、各種プログラムを通じ体験しながら整理し、就職にむけた準備をサポートします。

◆自分に合った就職活動を行う

「利用例」

新たに就職を検討しているAさん

- ★就職を考えているが、どんな働き方が合っているのかわからない。
- ★仕事をする上で苦手なことへの対応を身につけたい。

就労移行支援事業所へ通所しているBさん

- ★毎日の通所はできていて、働くための体力はついてきた。また、日々の活動の中で就職にむけた課題が見えてきた。
- ★自分の特徴等について、整理し説明できるようになりたい。

…これからの就職活動にむけて、さらに

- ・職場で役立つ知識やマナーを身につけたい。
- ・自分の障害について理解を深め、面接で説明できるようにしたい。
- ・職場で必要とされるコミュニケーションスキルを磨いておきたい。

(Aさん)

曜日	午前	午後
月	作業支援	
火	対人技能トレーニング	作業支援
水	就職活動プログラム	作業支援
木	ライフスキルプログラム	(休み)
金	作業支援	

(Bさん)

曜日	午前	午後
月	就労移行支援	
火	対人技能トレーニング	就労移行支援
水	就職活動プログラム	就労移行支援
木	ライフスキルプログラム	(休み)
金	就労移行支援	

□の部分、職業センター通所日

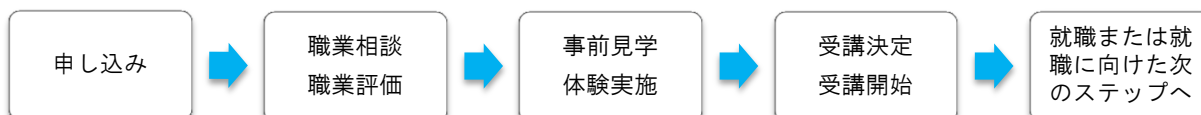
「対象となる方」

◇民間企業への就職を目指している方。

◇障害者手帳がなくても受講できます。また、障害の種類も問いません。

◇就労移行支援事業所、就労継続支援A型事業所、就労継続支援B型事業所などを利用中の場合、受講にあたっては、各事業所のご担当者と相談・調整します。

「ご利用の流れ」



※利用は無料です。交通費・昼食代は自己負担です。また、工賃や手当の支給はありません。

※詳しくは、当センターまでお問い合わせください。

山口障害者職業センター
 TEL：0835-21-0520 / FAX：0835-21-0569
 〒747-0803 防府市岡村町3-1
 開庁時間：午前8時45分～午後5時（土日祝日、年末年始は休み）