

## 講習メニュー・内容一覧

メニュー	内 容
求職活動の進め方	<input type="checkbox"/> 履歴書や職務経歴書の書き方について理解し、応募書類を作成します。面接を受ける際の留意事項を知り、面接がスムーズに行えることを目指します。
面接練習	<input type="checkbox"/> 面接の場面を設定し、実際の面接に近づけた練習を行います。基礎的な面接練習と、実践的な模擬面接の実施ができます。
ジョブコーチとは	<input type="checkbox"/> ジョブコーチ支援の概要を知り、自身の状況に合わせて活用の有無や働き方について検討できるようになります。
ハローワーク同行	<input type="checkbox"/> 週1回程度（木曜日午前）にハローワーク甲府へ同行し、求人検索や窓口担当者との相談のサポートを行います。
JST（全4回）	<input type="checkbox"/> ①報告する／質問する、②職場で謝る、③会話を遮り用件を伝える、④話しかける(休憩時の会話)、についてロールプレイを行いながら、意見交換を行います。
ナビゲーションブック	<input type="checkbox"/> ナビゲーションブックの活用例や作成方法を学びます。作成したナビゲーションブックをジョブコーチやハローワーク担当者、障害者就業・生活支援センター担当者へ伝える練習を行い、事業所担当者へ提出できるようブラッシュアップします。
問題解決技法	<input type="checkbox"/> 解決したい目標に向けて、解決法を出し合い、解決策の検討、採用するプロセスを通して新しい考え方を導き出し、認知の幅を広げます。
手順書作成技能トレーニング（全2回）	<input type="checkbox"/> 手順書の作り方のポイントを確認し、実際に手順書を作ってみることで、自分に合った手順書の作り方を検討します。
リラクゼーション	<input type="checkbox"/> 「呼吸法」「筋弛緩法」等を行い、筋肉各部の緊張と弛緩の感覚や、自律神経のコントロールを意識させ、身体の疲れや緊張を取ったり、気持ちや体調の状態を安定に導き、コンディションを整える方法を身につけます。
ストレスマネジメント	<input type="checkbox"/> 心と体に受ける刺激から、ストレスとはどういうものかを理解します。
睡眠について	<input type="checkbox"/> 睡眠（快適な睡眠、睡眠を阻害する要因等）について学習し、睡眠時間を確保し、安定した生活リズムが築けるように実践する。
行動活性化	<input type="checkbox"/> 自分の気持ち（感情）は、行動やその時に頭に浮かんだ考え（認知）に影響されることを理解し、行動パターンを見直すための方法を学習します。
認知行動療法(コラム法)（全3回）	<input type="checkbox"/> 気持ち（感情）や行動がその時に頭に浮かんだ考え（認知）に影響されることを理解し、考え方のバランスをとるための方法を学習します。
キャリア/ワークライフバランス	<input type="checkbox"/> 働き方について振り返り、ワークライフバランスのとれたいきいきとした働き方を検討します。
アサーション（全2回）	<input type="checkbox"/> 自分の気持ちや意見を上手に相手に伝え、人とのコミュニケーションをより良いものにします。
アンガーコントロール(マネジメント)（全3回）	<input type="checkbox"/> 自分の怒りについて理解し、怒りの感情に対するセルフマネジメント力を向上させることを目的とします。
ジョブリハーサル	<input type="checkbox"/> 模擬的な職場環境を設定し、集団によるチーム作業等を通して具体的な作業遂行上の課題（情報交換、意思疎通等）を把握し、対処スキルの習得を図ります。
新聞記事要約	<input type="checkbox"/> 新聞を読み、要約します。要約した記事の発表を通して、関心事の幅を広げたり、自分の感想や意見をコメントすることで思考力を取り戻します。
3分間スピーチ	<input type="checkbox"/> 伝えたいことを簡潔にまとめて、自己表現する力を強化します。また、他の発表を聞いて、人の良いところに気づいて伝える練習をします。
グループミーティング	<input type="checkbox"/> 復職に関して、疑問に思うことや気になることを他メンバーと共有し、新たな発想を得て、行動に繋がられるようにします。
復職基礎講習（全3回）	<input type="checkbox"/> 復職に向けてどのようなことを準備しておけば良いか知識を身につけます。

## フォローアップ一覧

	内 容
定期面談・連絡	<input type="checkbox"/> 復職後、主に1、3、6、12カ月のタイミングで、来所もしくは電話での相談を行います。
ジョブコーチ支援	<input type="checkbox"/> センターのジョブコーチが定期的に事業所に訪問し、職場定着のための支援を行います。支援期間は標準で2～3カ月で、その後のフォローアップを最大で1年間利用できます。

※実施については、体調、目的、効果、センターの体制などを考慮し、スタッフと相談しながら、決定します。