

職業準備支援をご利用ください

～ご利用を希望される方々の状況に合った支援をご提供します～

職業準備支援の標準的スケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|
| 9:00～ 9:30 | 清掃 朝礼 ラジオ体操 予定の確認 | | | | |
| 9:30～12:00 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 |
| 12:00～13:00 | 昼休み | | | 休講 | 昼休み |
| 13:00～15:00 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | | 作業/講習 |
| 15:00～15:30 | 片付け 終礼 | | | | 片付け 終礼 |

※作業： 作業体験を通じて、

- ・自分に合った働き方や仕事を検討する
- ・自分の特徴を踏まえた作業を正確・効率的に行う工夫をする。

※講習： 疲労やストレスについて（ストレス対処、リラクゼーションスキルなど）
コミュニケーションについて（職場に必要な対人スキルなど）
働き方や就職活動について（障害の開示・非開示、面接の受け方など）
自分に合った働き方について（就職先で配慮を得たい内容の整理など）

このようなお悩みやご要望はありませんか？

距離が遠いため通うことができない。

公共交通機関で片道2時間以上かかる方は、宿泊施設を利用することができます。
（移動時間や健康状態、一人暮らしに不都合があるかなど確認します）
宿泊の費用は無料です（食事代と交通費は自己負担です）。

**開始時刻（ 9時00分）までに間に合わない。
終了時刻（ 15時30分）までの利用は都合が悪い。**

ご事情をうかがった上で、開始時刻や終了時刻を変更することができます。

講習だけ、または作業だけ取組みたい。

ご希望を確認した上で、必要な内容のみ利用することができます。

現在通っている施設と同時に通うことができない。

ご利用している施設と相談し、両方通える方法を考えます。

（例1（裏面））へ

（例2（裏面））へ

（例3（裏面））へ

様々な職業準備支援の利用例

例1) 10:30 から利用する場合

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 10:30~12:00 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 |
| 12:00~13:00 | 昼休み | | | 休講 | 昼休み |
| 13:00~15:00 | 作業/講習 | 作業/講習 | 作業/講習 | | 作業/講習 |
| 15:00~15:30 | 片付け 終礼 | | | | 片付け 終礼 |

例2) 講習のみ利用する場合

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|----|-----|----|--------|----|
| 10:30~12:00 | 休講 | 講習 | 講習 | 講習 | 休講 |
| 12:00~13:00 | | 昼休み | | 休講 | |
| 13:00~14:00 | | 講習 | 講習 | | 講習 |
| 14:00~15:00 | | 休講 | 休講 | | 講習 |
| 15:00~15:30 | | 休講 | 休講 | 片付け 終礼 | |

例3) 利用中の施設と同時に利用する場合

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|---------------|---------|-------|---------------|---------|
| 9:00~ 9:30 | 休講 (施設を利用) | 清掃 朝礼 等 | | 休講 (施設を利用) | 清掃 朝礼 等 |
| 9:30~12:00 | | 作業/講習 | 作業/講習 | | 作業/講習 |
| 12:00~13:00 | | 昼休み | | | 昼休み |
| 13:00~15:00 | | 作業/講習 | 作業/講習 | | 作業/講習 |
| 15:00~15:30 | | 片付け 終礼 | | | 片付け 終礼 |

この他にも、職業準備支援をご利用する方法をご提供します。

職業準備支援をご利用いただいた方からの声 を紹介します

- ・いくつかの作業を経験し、自分に合っている仕事分かりました。
- ・ペース配分や休憩のタイミングなど、自分に合った作業の取組み方が分かりました。
- ・職場で役立つストレスの対処方法を知ることができました。
- ・自分の長所や短所などの特徴を整理し、就職先の会社に説明することができました。

青森障害者職業センター

〒030-0845 青森市緑2丁目17-2
 TEL 017-774-7123 FAX 017-774-2610
 E-mail aomori-ctr@jeed.or.jp