



# 仕事はしたいけど、

いろいろと難しい・困っている方に…

# 就労準備支援事業

あなたの「はたらく」を、支えます！

あなたらしい進み方！  
自分らしい一歩！



3ステップで  
確かな自立

**ステップ3 就労自立支援**  
就労等により生計維持できる

**ステップ2 社会自立支援**  
地域社会と協調して暮らすことができる

**ステップ1 生活自立支援**  
日々、規則正しく生活できる

あなたの悩みに  
寄り添って  
支援いたします



センターの就労支援員と一緒に様々な  
課題を乗り越えよう！  
個々にあわせた就労支援メニューで  
自立をサポートします。

**秘密厳守**



徳島県委託事業 運営：公益社団法人徳島県労働者福祉協議会  
徳島県就労準備支援センター

## パーソナル・サポート・センターとくしま

フリーダイヤル しゅうろう サポート

**0120 460-380 ☎088-679-7754**



### パーソナル・サポートセンターとくしま

〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1  
わーくびあ徳島2階

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)

### 南部事務所

〒774-0030 阿南市富岡町玉塚21 里美ビル1階

**080-8637-6055**

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)

### 西部事務所

〒778-0002 三好市池田町マチ2212-2

**080-8637-6057**

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)



# 利用可能な支援メニュー

## 就労準備支援事業

### 1 STEP

日々、規則正しく生活できる

## 生活自立支援

### ●生活リズムの改善

現状を面談や活動記録表に記入いただくことで把握し改善計画表を作成します。計画表には、起床時間や就寝時間、昼間の行動、食事、規則正しい生活の実践について記入します。計画表作成後、自宅にて実践していただきます。

### ●メンタルヘルス改善

メンタル不全等から引きこもりになりがちになっている相談者に、ストレスケアやリラクゼーション法、食生活や睡眠の改善法を紹介し、ストレッチングや呼吸法・体力づくり等のプログラムを体験していただきます。

### ●家族向け支援

生活リズムの改善には家族の協力も不可欠です。支援機関の紹介から、生活自立支援の方法と流れ、ご家族にご協力いただきたい事項等の説明をします。希望により個別相談も受け付けます。



生活リズムから改善していこう！

### 2 STEP

暮らす地域社会と協調して暮らすことができる

## 社会自立支援

### ●キャリアプランの作成・適職診断

就労活動の明確化から就労意欲の向上につながるよう、キャリアプランの作成や適性診断ツールを使用した適職診断を行います。ライフ・キャリアプラン表への記入を元に面談を行い、今後の活動の具体的な方向性を検討していきます。

### ●コミュニケーション力向上トレーニング

コミュニケーション能力の重要性の理解や習得の仕方をグループワーク形式で学習し習得していただきます。表情や姿勢の重要性と良い印象を与える態度の練習、聴き方・話し方を実践していただきます。

### ●ボランティア活動への参加

相談者の状況や希望に応じてボランティアに参加します。地域で行われている活動や公園清掃などにボランティアとして参加し、社会参加の意欲の向上を図ります。

### 3 STEP

就労等により生計維持できる

## 就労自立支援

### ●就労体験・職場見学

キャリア・コンサルティングを通して就労希望の明確化を図り、相談者に応じた就労体験や職場見学を実施します。なお、希望職務が不明確な方に関しては就労体験は1事業所のみならず幾つかの事業所にて体験いただくことも可能です。

#### 就労体験

農産物生産・出荷、清掃、整理・整頓、洗濯、洗車、除草・ゴミ拾い、データ入力、受付・販売・接客、調理・食品製造、介護補助等

### ●応募書類作成・添削

応募書類の種類についての解説や記入法とともに、手書きの履歴書については、文字の書き方についても練習していただきます。また、志望動機が履歴書のポイントとなるため、わかりやすい文章の書き方についても練習していただきます。

### ●ビジネスマナー・面接対策

面接対策と合わせてビジネスマナーも学習していただきます。面接については、面接の流れや質疑応答のポイントの他、相談者に応じて個別に離職理由や自己PRの仕方についてまとめ、個別に練習していただきます。

●ご不明な点等も、どうぞ、お気軽にご連絡ください。



徳島県委託事業 運営：公益社団法人徳島県労働者福祉協議会  
徳島県就労準備支援センター

# パーソナル・サポート・センターとくしま

フリーダイヤル しゅうろう サポート

0120 460-380 ☎088-679-7754



### パーソナル・サポートセンターとくしま

〒770-0942 徳島市昭和町3丁目35-1  
わーくびあ徳島2階

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)

### 南部事務所

〒774-0030 阿南市富岡町玉塚21 里美ビル1階

080-8637-6055

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)

### 西部事務所

〒778-0002 三好市池田町マチ2212-2

080-8637-6057

相談日 【月～金曜日】9時～17時

定休日：土・日曜日・祝日 夏期休暇(8/12～15)・年末年始(12/29～1/3)