



「働きたい」けど、いろいろと難しい・困っている方へ



# 「あなた の働きたい を支えます」

あなたらしい進み方で  
あなたらしい一歩を

センターの就労支援員と一緒に  
様々な課題を乗り越えましょう  
個々に合わせた就労支援メニューで  
あなたの自立をサポートします

秘密厳守いたします

就労  
自立

社会  
自立

生活  
自立

3ステップで自立を支援

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



## 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 わーくぴあ徳島内

フリーダイヤル

0120-460-380

TEL 088-679-7754

### 南部事務所

〒774-0030 阿南市富岡町玉塚 21

TEL 0884-24-9501

### 西部事務所

〒778-0002 三好市池田町マチ 2212-2

TEL 0883-72-8611

ご不明な点等も、どうぞお気軽にお問い合わせください。

相談日

月曜

～

金曜

9時から17時まで

※定休日：土・日曜日・祝日、夏季休暇(8/12～15)、年末年始(12/29～1/3)

<https://psct.jp/tokushima/>



(旧 Twitter)  
@pstokushima



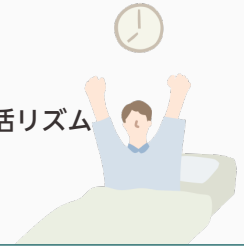
活動の様子や事業所情報を  
発信中です！

あなたの悩みに寄り添いながら支援いたします

## 就労準備支援事業 支援メニュー

### STEP 1 生活自立支援

日々、規則正しい生活リズム



#### 生活リズムの改善

面談等で現在の生活リズムを振り返り、規則正しい生活の実践に向けての改善計画表を作成します。

計画表作成後は、ご自宅にて実践していただきます。

#### メンタルヘルス改善

健やかな生活を送るための様々なプログラムを用意しています。

例：ストレスケア／リラクゼーション法／食生活や睡眠の改善法／ストレッチング／呼吸法／体力づくり等

#### 家族向け支援

生活リズムの改善にはご家族の協力が重要です。専門機関の紹介をはじめ、ご家族にご協力いただきたい事項等の説明を行います。

※個別相談も可。

### STEP 2 社会自立支援

地域社会と協調して暮らす



#### キャリアプランの作成

#### 適職診断

適性診断ツール等で、今後の就労に向けた活動の具体的な方向性を検討していきます。

#### ボランティア活動への参加

関係機関の協力のもと、随時実施しています。

例：清掃活動／農業体験／食料等の袋詰め作業／事務補助作業（リーフレットの封入等）等

#### コミュニケーション力向上トレーニング

社会活動にはコミュニケーション能力が重要です。表情や姿勢等の良い印象を与える態度や、聴き方・話し方の練習をしています。

### STEP 3 就労自立支援

就労等により生計を維持



#### 職場見学・就労体験

仕事内容だけでなく、「どんな人と、どんな環境で、どんな風に働くのか」は大切です。いろんな仕事内容を知ってもらうために職場見学や就労体験を実施しています。

希望職務が不明確な方は  
複数の事業所で就労体験もOK

#### 就労体験（例）

農産物生産・出荷／清掃／工場内作業／洗濯／内職／ポスティング／データ入力／販売・接客／調理・食品製造／介護補助等

#### 履歴書・面接の対策

- 応募書類作成・添削
- ビジネスマナーの学習
- 面接対策等

離職理由や自己PRの仕方については個別に対策し、練習します。



## パーソナルサポートセンターとくしま

公式ホームページ

<https://psct.jp/tokushima/>



(旧 Twitter) @pstokushima



公式 X (旧 Twitter) では、支援活動の様子を発信中です。ぜひご登録ください。