

「はたらく準備」をゆっくり始めませんか？

就労準備支援事業「くる me ここから」のご案内

まいさぽ東御では、就労への準備期間を応援するためのプログラムを月 2 回行っています。具体的には、自分らしい生き方や働き方に向かって、「生活」「社会」「仕事」の 3 つの面から応援します。活動は主にグループで行いますが、個人の状況に配慮し、参加される方にとって「居場所」となるような空間を心がけています。自分のペースで一步一步、無理なく、社会に出る力を備えましょう。

生活のこと

- ☑リズムを整える
- ☑体や心の状態を整える
- ☑スケジュールをたてる
- ☑自分を知る

社会に出ること

- ☑くる me に参加する
- ☑人と話をする
- ☑コミュニケーションの方法を学ぶ・練習する
- ☑ボランティア活動をする

仕事のこと

- ☑働くことへのモチベーションを高める
- ☑自分に合う仕事を見つける
- ☑職場見学や体験をする
- ☑就職面接の練習をする

Q いつ・どこで
開催しているの？

- ◇月 2 回(第 1・3 木曜日)
- ◇14:00~16:00
- ◇場所は総合福祉センターか中央公民館
- ※内容によって変更があります

Q 集団が不安です・・・
どんな雰囲気か、まずは見学からお越しください。また、希望する方には「仕事・生活サポーター」が参加や成長を見守ります。

申込までの流れ・利用料・期間

- ① 担当者から就労準備支援事業の説明を受けます。
- ② お試し期間に「くる me ここから」を体験します。見学でも OK です。
- ③ お試して参加したいと思ったら、申し込みをします。
- ④ **利用料等はかかりません。(無料)**
- ⑤ 期間は 1 年間が目安です。

始まってからの流れ

- ① 生活・社会に出ること・仕事のことについて、「今何をしたらよいか」、一緒に考えます。
- ② 「何をするか」決めたら、計画を作ります。
- ③ 計画に沿って、やってみましょう!
- ④ 途中で計画を変えることも OK です。
- ⑤ できることが増える、就労が出来た等、目標に近く、達成した等、納得が出来たら一旦終了です。

生活就労支援センター まいさぽ東御

場 所 東御市鞍掛 197 東御市総合福祉センター内 東御市社会福祉協議会
電 話 0268-75-0222 (直通) メール maisapo@tomisyakyo.or.jp