

はばたきなう。8月

特定非営利活動法人 みなと障がい者福祉事業団
就労移行支援事業所「はばたき」

東京都港区芝1-8-23港区立障害保健福祉センター5階

T E L : 03-5439-8062

F A X : 03-5439-2515

E-mail : mswc@beach.ocn.ne.jp

“就労準備プログラム” 予定表

就労移行支援事業所「はばたき」では、午前中に清掃作業を中心とした就労訓練プログラム、午後1時から午後3時まで以下の就労準備プログラムを提供しています。

令和2年8月 午後のプログラム

月	火	水	木	金
3 文字・方向・数字 アルファベット、記号、番号などの理解	4 体調の自己管理 体調を崩さないようにし、病気を予防する	5 書類作成 正しい個所に情報を正確に記述する	6 言葉トレーニング 使える言葉の数を増やし、発言をうながす	7 就活・必要書類 履歴書・職務経歴書、プロフィールカードなど
10 山の日	11 ストレスコントロール ストレスに気づき、ストレスをためないようにする	12 個人情報 個人情報についての知識と理解、取扱い	13 意見発表・伝達 自分の言いたいことを正確に説明する	14 面接練習① 面接時の身だしなみ、所作を確認する
17 PCスキル 一人一人のパソコンスキルに合わせて実施	18 計算 お金の数え方、簡単な暗算の練習など	19 自立した仕事 安心して仕事を任せられる人材になるために	20 社会生活技能訓練 仲間と仲良く作業を行うために	21 面接練習② 面接でよく聞かれる質問を確認する
24 責任感 最後まで手を抜かずに取り組むためには	25 食生活と栄養 栄養の種類と意味、役割などを学ぶ	26 簡単な英語 アルファベット・日常よく目にする英語	27 対話スキル 相手の話をよく聞き、自分の意見を述べる	28 身だしなみ 面接時の身だしなみや態度について
31 清掃スキル 清掃の方法を改めて復習する			夏野菜がおいしい季節になりました。 バランスよく食べて夏バテを予防しましょう。	

支援員からのメッセージ



東村支援員より

はばたき「就労準備プログラム」では、毎週火曜日に「生活スキル」に着目したプログラムを展開しており、定期的に「健康管理」をテーマにした学習を行っています。その中で皆さんに繰り返しお話ししているように、健康な生活を送るための3原則は、「適度な運動」「栄養バランスの取れた食事」「十分な睡眠」です。コロナウィルス感染予防のためにも、自分自身の免疫力を高めることが重要です。これを機会に、あらためて毎日の健康管理のあり方を再点検しましょう！

コロナ感染防止と熱中症予防について

はばたきでは、新型コロナウイルス感染防止のため、「新しい生活様式」（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施や「三密（密集、密接、密閉）」を避ける、など）を取り入れた訓練のあり方を徹底しております。一方でこれからの季節、気温の上昇とともにマスクを着用することにより熱中症のリスクが高まることから、以下の点にさらに留意して指導を行います。

- ・マスク着用時には、激しい運動は避けましょう。
（作業の合間に必要に応じて休息をとることをすすめています。）
- ・屋外で、人と2m以上（十分な距離）離れているときは、マスクをはずしてもかまいません。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・涼しい服装、日傘、帽子、日陰を選んで歩く、などで暑さを避けましょう。
- ・毎朝など、決まった時刻に体温測定と健康チェックを行いましょう。
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養しましょう。
- ・日ごろから暑さに備えた体づくり（無理のない範囲で、適度な運動）を心がけましょう。

就職活動サポートコースのご案内

「就職活動サポートコース」では一人一人の希望にあわせて就職活動やコミュニケーションスキルアップを中心としたプログラムを行います。いち早く就職を目指したい方や、長時間の活動にまだ自信がついていない方には、ご本人にあったペースで、就職に向けたステップを進めるよう、さまざまなプログラムを行います。今月実施予定のプログラムの一例です。

・8月のプログラムの一例

面接準備①	面接での第一印象を決める入室時の動作、評価や印象を完結する退室時の動作を何度も繰り返し練習し、緊張していても体が自然に動くように練習しておきます。
面接準備②	面接のとき、“バッグはどこに置くの？”“椅子にはどのくらい深く腰掛けるの？”“おじぎをするタイミングは？”繰り返しシミュレーションし、本番に備えます。
面接練習③	面接でよくきかれる質問と、それに対する回答を準備しておきます。また、おなじ回答でも答え方で印象が全く違います。言葉の選び方や表現方法を練習します。