

枚方市就労準備支援事業

私たち一般社団法人ステップフワードは、「日常生活・社会生活・就労」の3つの自立に向けたお手伝いをしています。

- ・生活リズムを整えたい
- ・人と話すことに慣れていきたい
- ・体力をつけたい
- ・出かける先や居場所を見つけたい
- ・地域の為に何か手伝ってみたい
- ・就職活動前の準備を一緒にしたい

自立に向けた様々なステップ

個別面談

悩みや気持ちを整理し、計画をたてる。



運動

無理なく体を動かす機会を持つ。



ワークショップ

人と関り、協力し合う事に慣れる。



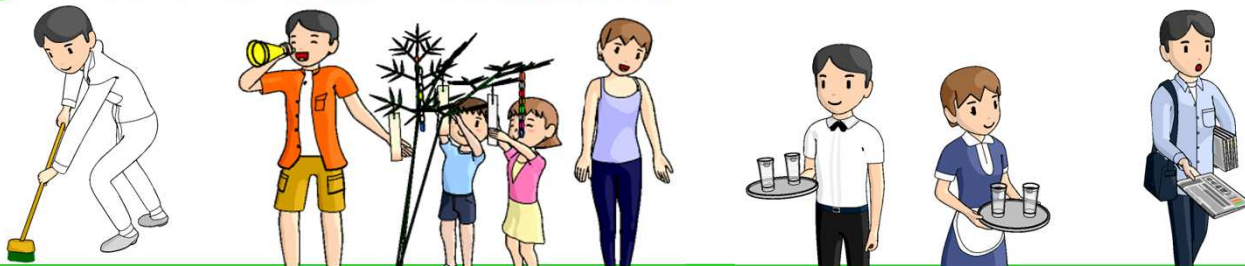
セミナー

仕事の話を聴いたり、PCを学ぶ。



ボランティア活動・商店街活動・体験活動

地域の為に汗する。



サポートを受けながら就職活動へ。



枚方市就労準備支援事業は生活困窮者自立支援法に基づき、枚方市からの委託を受けて一般社団法人ステップフワードが運営しています。枚方にお住まいの方を対象としておりますので、利用ご希望の方は

枚方市役所地域健康福祉室 健康福祉総合相談担当(072-841-1401)迄ご相談下さい。

枚方市就労準備支援事業

【 プログラムのご案内 】

就労準備支援事業では、様々な集合プログラムを実施しています。面談の中でご自身の課題を見つけ、目標を持って集合プログラムに参加し、そこで体感した事を再び面談の中で一緒に整理して行く。それらの経験を積み重ねながら、働く準備を整える事を目指します。

自立に向けたプログラムの例

● ステップカフェ

午前中から出かけてカフェに行く。そこから生活リズムを変えてみませんか？

何度か参加する内に、楽しく話す相手も出来ました。

● ストレスコーピング

臨床心理士主催のワークショップ。自分のストレス傾向や対策を整理しましょう。

自分の考え方のクセが分かり、少し楽になりました。

● 料理会

皆で一緒に協力して作って食べる。いつもと違う美味しさがあるかも？

自炊を始めるきっかけになり体調がだいぶ良くなりました。

● プロ聞こ

店主さん、企業の社長さん、人事担当者から仕事のあれこれを直接聞きます。

企業や仕事に対する見方が変わって、応募や面接に踏み切る事が出来ました。

● 運動

ウォーキングや卓球、キャッチボール等、出来るものから参加してみましょう。

運動したくても一人だと機会がなかったですが、これなら続けられました。

● PC教室

エクセルの基礎を学んでPC操作に慣れ、就労への不安を減らしませんか？

出来ない事が出来るようになる喜びを久しぶりに感じました。

● 女子会

女性だけでお話したり、絵を描いたり、クラフトワークしたり、販売したり。

安心できる空間のおかげで、苦手だった集団への参加に慣れていく事が出来ました。

● 商店街のお手伝い

チラシ配りや、コミュニティスペースの留守番、カフェやお祭りのお手伝い等。

久しぶりに他人から「ありがとう」と言われ、何か始めてみようという気になりました。

