

主なプログラムと内容

プログラム名	目的	内容
【就職準備】 就職準備セミナー	応募書類の作成や面接の受け答えなど就職活動に必要な知識を身につけます。	応募書類作成を進めるにあたっては、過去の経歴など自身のこれまでの作業が必要になります。本プログラムでは、自分自身をより深く知る方法や企業研究の仕方を学び、それらとともに履歴書や職務経歴書の作成を進めます。また、面接時の受け答えなど就職活動を進めていくための基本的な知識を学びます。
【職業行動】 ビジネスマナー講座	社会人としての常識を知り、働くうえでのマナーを身につけます。	仕事をするうえで必要となる基本行動について学びます。身だしなみ、あいさつ、言葉づかいなど社会人としてふさわしいふるまいを身につけるとともに、報告・連絡・相談、来客応対など職場における基本的なルールやマナーについて学びます。
【自立機能】 健康で快適な日常生活のためのセミナー	自立した社会生活を送っていきけるようになるための方法を理解します。	掃除、洗濯、料理など社会生活を営むうえで必要となる基本スキルから、無駄を減らすための節約術まで広く学んでいきます。また、生活の基礎ともなる「快適な睡眠」と「健康なカラダ」を維持するための方法、いざというときに備えた防災等についても詳しく学んでいきます。
【機能的コミュニケーション】 JST	職場や社会生活において、場面に応じたコミュニケーションができるスキルを身につけます。	「職場であいさつをする」「忙しい上司に報告する」など、主に職場内での具体的な場面を想定してロールプレイを行っています。ロールプレイの後にはよりよい方法について皆で考え話し合っていきます。全12回のプログラムを修了すると、履歴書にも書くことができる「職業生活マスター認定証」がもらえます。
【対人行動】 よりよい人間関係をはぐむコミュニケーション・セミナー	相手の気持ちを考えたうえで、自分の思いや考えを伝えるスキルを身につけます。	コミュニケーションおよび対人スキルは、よりよい人間関係を構築していくためにとても大切なスキルです。対人スキルを高めることにより、職場での人間関係も良好になり、仕事を円滑に進めることができます。本プログラムでは、自分も相手も大切にしたい自己表現方法（アサーション）について学びます。
【自己理解】 いい感じの自分であるためのセミナー	自身の症状や障害特性を理解したうえで、不調になったときの対処方法を身につけます。	まずは調子がよいときの自分、調子を崩したときの自分について日ごろを振り返りながら整理していきます。そのうえで調子がよいときはその状態をキープするための方法、また調子を崩したときには回復するための対処方法を考えます。最終的に自分自身がいつも元気でいられるための取扱説明書を作ります。
【職業スキル】 ピッキング実習	集団作業を行ううえで必要となるスキルを身につけます。	本プログラムでは、2～3人のグループになりピッキング作業を進めていきます。ピッキング作業では指示書にしたがってミスなく正確に取り組んでいく方法を学んでいきます。また、集団作業の中で周りの方と協力しながら進めていく方法について実践をとおして学びます。
【社会生活スキル】	仕事や日常生活の中でたまった疲労やストレスを上手に発散する方法を身につけます。	安定してより長く働いていくためには、適度な息抜きやリフレッシュが必要になります。余暇スキルでは、休日を効果的に過ごすための趣味やストレス発散方法、疲労回復について実践をとおして学びます。