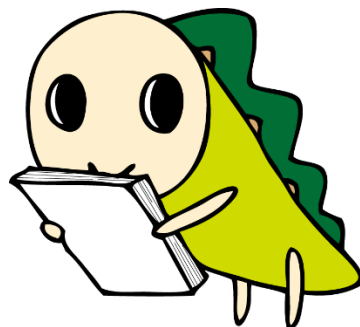


「働く」を練習しながら、「なりたい自分」を見つけよう。

すぎトレ

杉並区就労支援センター

ジョブトレーニング室



自分に向いていることや「できること」が分からないと、応募書類に何を書いていいか決められず、面接での受け答えにも自信が持てないものです。「すぎトレ」は、そんなアナタのためのプログラム。区内事業所等での実習やボランティア活動、そのための準備セミナーや丁寧な個別面談を通じて、「なりたい自分」を見つけるお手伝いをします。

Step 1 初回面談

参加に興味があれば、初回面談を申し込んで下さい（要予約）。あなたの悩みを聞きながら、体験利用について話し合います。

※体験利用の申込書をご提出いただけます。
初回面談の前に事業説明もしています。

Step 2 体験利用

利用登録をする前に、最大2回程度を目安にプログラムの体験をしてみましょう。体験を通じて見えてきた課題は、利用登録後の目標になります。

※体験＝利用登録ではありませんので、
安心してご利用ください。

Step 3 利用登録

体験を踏まえてプログラム利用をすると決めたら、利用登録の手続き（書類提出など）をしていただきます。最大6か月、がんばりましょう！

社会適応力訓練

①生活リズム改善

決まった日時に通所できるように、自己管理の練習をしましょう！

②対人スキルUP

苦手…という人も多いコミュニケーションに自信をつけましょう！

③基礎体力UP

身体を動かして、次のステップに進む基礎体力をつけましょう！

④社会経験UP

グループで様々な活動を行います。

就労準備訓練

①実習準備

事業所実習にむけたマナー研修などに取り組みます。

②実習先とのマッチング

あなたの目標を踏まえて実習先とのマッチングをします。

③事業所実習

マッチングできた事業所にて実習に取り組みます。

④ステップアップ面談

実習後の方向性を決めましょう！

就活へGO！

お問い合わせ



杉並区桃井4-3-2 杉並区勤労福祉会館2F

杉並区就労支援センター ジョブトレーニング室

☎03-5311-3200（電話受付：平日の9:00～17:00）

合っているコースはどれ？

「○」のついたコースの説明を読んでみて下さい。

質問		○×	コース
自己PRを聞かれたときに自分のことを具体的に話せるようになりたい			②就労準備
自分にどんな仕事が合っているか、リアルに試してみたい			②就労準備
生活リズムが崩れているので立て直すところからスタートしたい			①社会適応力
職場でうまくやっていくためのコミュニケーションの練習をしたい			②就労準備
まだ体調に不安があるので、自分のペースで働く練習をしたい			①社会適応力
続けて仕事をしていくコツを、体験してつかみたい			①②かけもち
対人関係の苦手意識を和らげたい			②社会適応力
通院中で、主治医から治療に専念するように言われている			※
①社会適応力訓練コース	働く土台をつくっていくコースです。「決まった日時に通いつける」「基礎体力をつける」「社会性を高める」「周りに配慮できる余裕をつくる」などを身につけるために、ワークショップやボランティア活動などの社会体験活動にスタッフと一緒に取り組みます。		
②就労準備訓練コース	働くことへの自信を高めるためのコースです。実習準備のうえで事業所等での実習に取り組みます。「夢中になれる作業」「職場でのコミュニケーションのポイント」「苦手場面への対応方法」「悩みの解消の仕方」などを学びながら目標の実現をめざします。 このコースで事業所実習に参加した場合、1日¥1,000の報奨金が支払われます。		
※ 心身の健康回復が 優先される場合	通院中の方でも主治医の活動許可があれば本実習に参加いただくことが可能ですが、治療に専念すべき時期の場合には無理をなさらないで下さい。心身の健康が実習参加できる程度まで回復されてからのご参加をお待ちしています。		

対象・費用などについて

対象	原則39歳以下の方（必要に応じて44歳までの方も利用可能）
費用	利用料無料。ただし、通所や実習の交通費は自己負担。
場所	杉並区就労支援センター ジョブトレーニング室
その他	<ul style="list-style-type: none">●①社会適応力訓練と、②就労準備訓練は必要に応じて併用が可能です。●本実習は概ね3～6ヶ月が利用期限です①から②へステップアップした場合でも、①の利用を始めてから6ヶ月以内をメドに支援いたします（場合によって期間延長も）。●必ず3～6ヶ月利用しなければいけないわけではありません。●利用期間は、それぞれの利用目標や支援状況によって異なります。●実習等にあたり最低限必要な作業道具等は当所でご用意いたしますが、プログラム内容によって、ふさわしい服装等のご準備をお願いすることがあります。
運営受託	特定非営利活動法人 育て上げネット http://www.sodateage.net
お問い合わせ	杉並区桃井4-3-2 杉並区勤労福祉会館2F 杉並区就労支援センター ジョブトレーニング室 ☎03-5311-3200（電話受付：平日の9:00～17:00）

お気軽にお問い合わせ下さい！