

平成27年度
自立相談支援事業従事者養成研修
【後期】就労支援員養成研修

【講義と演習⑦】

就労支援の実施方法Ⅱ
多彩なプログラムづくり

(公財)沖縄県労働者福祉基金協会
就職・生活支援 パーソナル・サポート・センター

2015年12月10日

●この講義の目標
～多彩なプログラムづくり～

- ◎意欲喚起
- ◎プログラムづくりの方法や考え方
それぞれの状態に合わせた支援メニュー
スモールステップを意識した支援メニュー

●持ち帰ってほしい気持ち

- ◎支援員の自己理解が大切
- ◎目の前の対象者にとって必要な支援について
アンテナを張る！
- ◎地域・対象者に合わせたメニューを創造したい！
- ◎対象者の状態に合わせた支援段階メニュー
- ◎できる方法を探したい！
- ◎仲間を増やす！ チームで！ 巻き込み力！

■本日の流れ

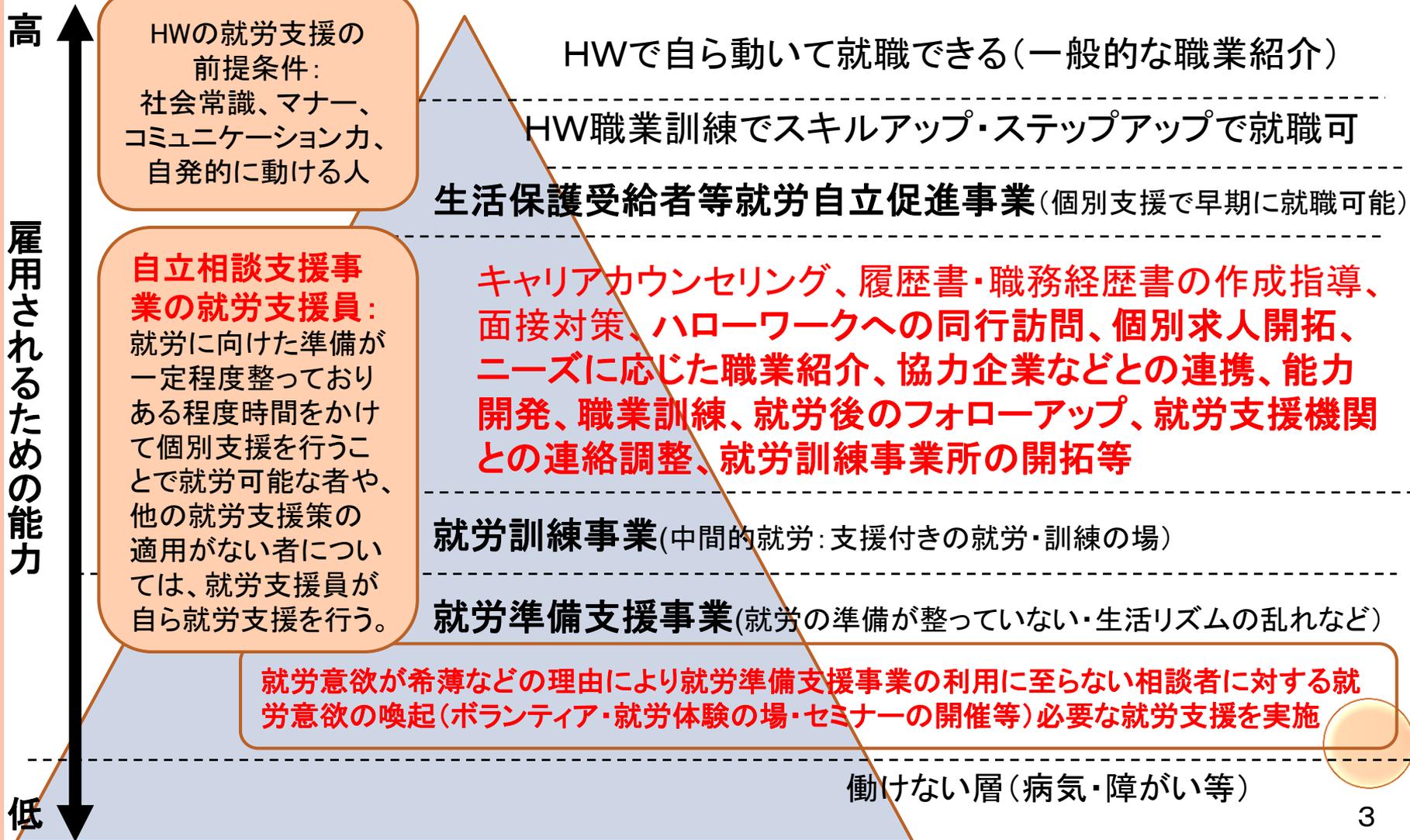
多彩な支援プログラムづくり

- ①現在の支援メニューと支援プログラムが増えた背景
- ②DVD（2013年 ハートネットTV, 2014年 QABテレビ）
- ③支援する上で大切にしていること
- ④意欲喚起
- ⑤グループ学習
- ⑥企業実習
- ⑦就労定着支援
- ⑧連携・チーム支援
- ⑨支援者もスモールステップで支援力UP



就労支援メニュー

イメージ図



支援プログラム (専任、兼務はセンターによって異なる)



より大きな社会へ

H
W
連
携

就労支援員

相談支援員

就労定着

信
頼
関
係



就労支援員



企業実習

相談 (就労)
支援員



グループワーク
(セミナー)

相談者の状態・段階
に合わせ個別ニーズ
に応えるプログラム
適性検査活用
臨床心理士配置



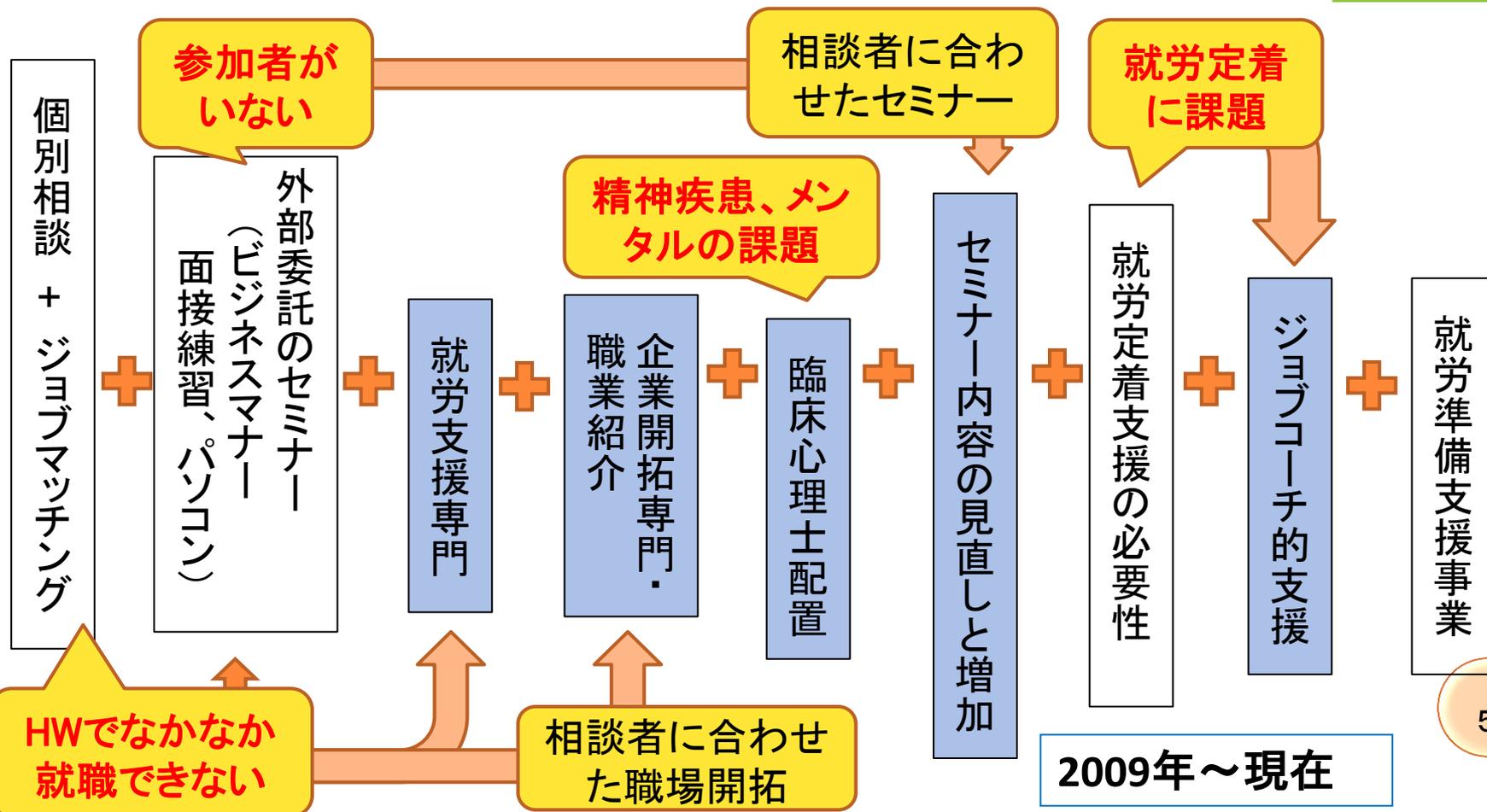
個別相談

担当相談員

人との関係での傷つき ⇒ 人との関係の中で修復
人・社会とのつながりを取り戻す

■ 支援プログラムの移り変わり

目の前の相談者一人ひとりに必要なことは何か？
中部センターは4名からスタートしました。
就労支援の経験者は一人…でも兼務…



DVDをご覧ください ～就職支援編～

2013年 ハートネットTV

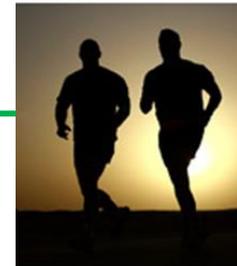
2014年 QABテレビ

- 2009年 就職支援センター
(子育てで就職困難な方の支援機関)
- 2010年 パーソナル・サポート・モデル事業
- 2013年 生活困窮者自立促進支援モデル事業
- 2015年 生活困窮者自立支援制度

- * 事例① 発達障害の可能性が高いひきこもり歴のある男性
- * 事例② 障害者支援機関からの依頼。手帳取得できず。
- * 事例③ 記憶喪失の方で自ら顔出し希望



支援する上で大切にしていること



1. その方の背景を理解し、受け止める
信頼関係構築 ⇒ 応援者として認めてもらう
2. 寄り添い型支援（精神的な寄り添い・孤独感を無くす意）
伴走型支援、距離感を取る
3. 自己肯定感情を高め、自らが解決の主体となりうることを重視
本人の持つ能力の活用、エンパワメント
（・能力を引き出す ・または能力を身に着ける）
 - ・承認する ・勇気づけ ・主体性 ・ストレンクス視点
 - ・自分の課題に気づくための支援
（問題・課題を一緒に整理し、解決方法を一緒に考え見つける）
 - ・解決の実現に向けて！（自分の力で課題を解決していく力）
 - ・マイナス思考のくせの修正
 - ・次に同じことが起こったら、自分の力で乗り越えられる力

自分の力だけでの自立が難しい
⇒ 人や社会とのつながりの手助け！

「自尊心の回復」

共感的理解 ⇒ 信頼関係

ストレングス視点

三

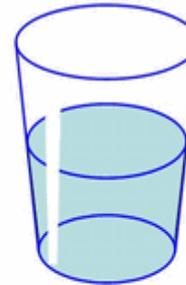
4

5

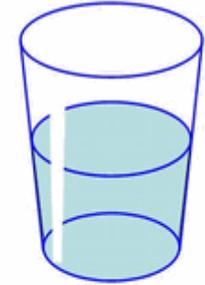
視点を变える重要性

1

2



グッ！半分がよ！
ついてない！
不満と怒り



半分も残っていて
良かった！
満足感と感謝

まずはありのままを受け止めてくれる温かい存在、安全・安心な場所が必要。その人の力を信じてその力が引き出される援助が「聴く」。共に「目的」と「方向性」を確認。

安易なアドバイスや修正、説得は意欲や本人の力を削ぐことにもなりかねない。
エンパワメント視点を大切に。



生活困窮者自立支援制度の 相談・就労支援員として必要なこと

- ・ 様々な阻害要因を抱えた人が多い。
 - ・ 幅広い知識が必要！
- ・ カウンセリングスキル、障害特性の把握、社会資源の把握等

「傾聴」「受容」「共感」
カウンセリングの基本である

受け止めて⇒自己理解の促進⇒行動変容

+

行動力

・活用できる社会資源と繋がる(ネットワーク)

+

課題発見力
好奇心旺盛
挑戦力
巻き込み力

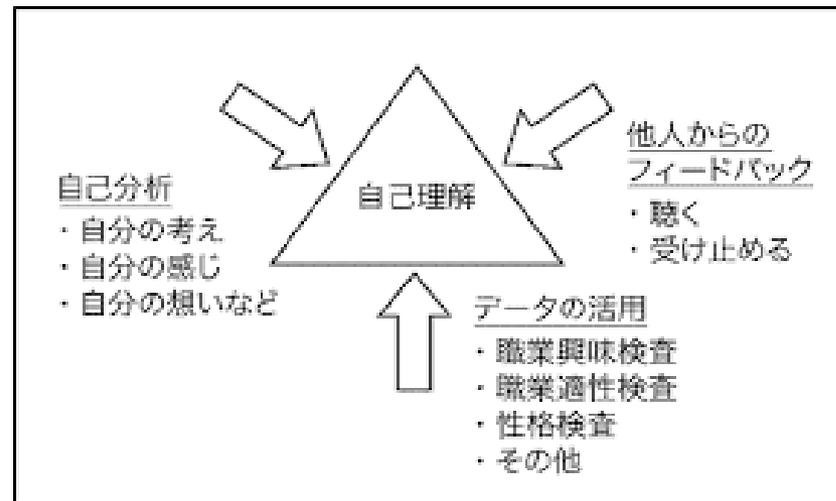
信頼関係構築後は積極
的で率直な関わりが必
要になることもある。
母親のような温かさ
父親のような厳しさ



生活困窮者自立支援制度の 相談員・就労支援員として必要なこと

あなたはどのような相談スタイルをとりがちですか？
相談員も自己理解・自己覚知が必要です。

- ①説教(講義)
- ②提案
- ③同情
- ④励まし
- ⑤質問・詰問
- ⑥委任



自分の強みと課題をきちんと理解した上で、
一人ひとりの相談者に合わせて接することが大切。

意欲喚起・自己理解

自己理解

- 過去～現在
(個別支援でのライフヒストリー)
☆自分の強みや頑張りを思い出す。
⇒意欲喚起・乗り越える力になる。

**自己肯定感(効力感)
(出来そう!!)**

- ☆課題に気づく
⇒リフレーミング、
今後の取り組み

自己肯定感が低い
自己否定や他者否定

意欲喚起

- 未来
自分のなりたい姿・生活をイメージ
臨機応変な人生を送りたいか
願望を明確に
⇒手に入れたいもの、
失いたくないもの、
大切な人・物

「今ここから」

- 支援メニューを活用
経験し直し(マイナス経験を上書き)
思考のくせを修正
*無理なく、自然に!
変えるではなく、
可能性を広げるきっかけづくり

自己肯定感UP

ある出来事に対して個人的な価値観で
意味づけ(フレーム)をしている。
【プラスの意味づけ OR マイナスの意味づけ】



リフレーミング
別の視点から見てみること。

しつこい ⇒ ねばり強い
優柔不断 ⇒ 思慮深い
行き当たりばったり ⇒ 臨機応変
引っ込み思案 ⇒ 控えめ
自分勝手 ⇒ マイペース
口下手 ⇒ 慎重、まじめ
頑固 ⇒ 自分を持っている

意欲喚起(1) ワーク

全ての行動には
意味がある。

人はメリットがないと
動かない。

「人が行動を起こす」という意味で考えてみましょう！

Q:あなたは車の購入を考えて、自動車販売店に行きました。
でも、やっぱり買わないでおこうと思いました。(なぜ?)

ある販売員と話して、やはり買いたいという気になりました。(なぜ?)
販売員がどのような関わり方だと買いたいという気がおこるのでしょうか?

1人ひとりのニーズに合わせた提案ができる。

- ⇒ お客様のタイミングに合わせたアプローチ(信頼関係)
- ⇒ 相手の家族の状況やニーズ等を聴く、確認する。(信頼関係、アセスメント)
- ⇒ それに合った知識や情報を提供する。(情報提供や提案)
- ⇒ その製品を手に入れることによって生活がどのように良くなるかをイメージできるように話す。選択肢を示す。

意欲喚起 = 個別対応
= 1人ひとりへの丁寧な対応と知識

意欲喚起(2)

○自尊感情 ○自己肯定感 ○自己効力感 ○自己有用感 を上げる！

ありがとう！

来てくれて嬉しい。

大丈夫！

さすが！
すごい！

助かりました。

I メッセージ！ 具体的な事項への承認

- 応援してくれる人の存在！（相談員、仲間）【親和動機】
- 承認される！【親和動機】（過去・現在・未来）
- 頑張っている仲間、一步先を行く人や乗り越えた人の存在【代理経験モデリング】
- 自分のできること、自分の良いところに目を向ける
- 「きっとできる」と説得される⇒「できそうな気がする」【言語的説得】
- 不安等マイナス感情を受け止めてもらえた
- 人に教える場面・役割・役立つ体験【役割と出番】
- 未来への希望（大切にしたいもの、手に入れたいもの、失いたくないもの等）

意欲喚起(3)

学習性無力感

またでき
なかった

挑戦

やっても
無駄！

自己効力感、自己有用感UP

やってみ
たらでき
た！

挑戦

また挑戦
してみ
る！

できそう！

- **達成したという体験。**【達成体験】
時間のかかる大きな成功よりも小さな成功を多く。エンパワメントセミナーなどで過去のマイナス経験をプラスに上書き
- **頑張った自分を褒める。**
- **自分で決定する！**【心理的リアクタンス】
- **「できる」と自己暗示をかけて「できそうだ」と思う。**【言語的説得】
- **うまくいっている自分のイメージトレーニング。**
- **ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換して使う。**
- **リフレーミング**（過去の事実を「貴重な経験」「今後の糧」と置き換える。（短所を長所に書き換える）
- **未来への希望**

グループ学習 目的と効果！

共通課題：メンタルダウン、意欲低下、コミュニケーションに課題

目的：リラクゼーション、コミュニケーション力UP、モチベーションUP

➤少人数制・参加型・体験型 ➤能力・興味・価値観などに合わせたメニュー

- 安心して出かけられる場
- 社会との接点(社会参加)の場
- コミュニケーショントレーニングの場
- 挑戦できる場所(失敗しても大丈夫な場)
- スモールステップで成功体験・やり遂げる達成感
(ありがとうと言われる・褒める・褒められる・出番)
- 目標となる人を見つけられる場
- 自分の良い点、強みを教えてもらえる場
- 自分の課題に気づく場
- 人の意見を聞ける場・自分の意見を言える場
- 相談者同士のピアカウンセリング的な関わり
- 思考の偏りはグループワークで気づき！
- 同じ境遇の仲間・先輩との出会いの場
- 同じ時間を過ごす、作業などを一緒に行うことで、適性・特性が見え、今後の支援に活かせる(アセスメント)として活用



グループ学習 目的と効果！



安心できる小集団の中での活動を通して

「できなかった」⇒「できた！」 「できそう」
マイナス経験⇒「プラス経験」への上書きの場
自信を取り戻す場。

自然に無理なく自分の課題に挑戦し
乗り越えるきっかけ。

アセスメントの場



■グループ学習プログラム(セミナー)内容の見直し

対象者に合わせた支援メニューの必要性



目の前の相談者一人ひとりに必要なことは何か？

興味・能力・価値観を考慮して 支援メニューが増えた！！

【コミュニケーションセミナー】
あいさつ・(声を出す・目を合わせる)



【畑・美化作業、ボランティア体験等】
・屋外に出て、集団の中での活動
・人と関わらないでもいい作業



【マイナス思考を変えるセミナー】
・コミュニケーションに課題
・思考のくせの修正が必要
SST・アサーション



【作業療法的セミナー】
・自分のペースで屋内で個人作業
絵を描く・陶芸・字を書く



【キャリアプラン】
想いのマップ・カラーージュ(ほしい物)



にに合わせて支援メニューが増えた
相談者の状態と興味・能力・価値観



【就職準備セミナー】
(企業実習前漫画セミナー)

担当者制の個別相談 + セミナー担当との協働

多様なグループワーク(セミナー)メニュー

○メニューを分類

- 創作活動系
- ボランティア系
- コミュニケーション系
- キャリアプラン系
- スキル(資格)系
- 運動系(体を動かす)
- 園芸(花壇、農作業)
- ストレスマネジメント系
- ビジネスマナー系
- 知識系

セミナー初心者

興味・能力・価値観(それぞれの状態)に合わせたメニュー

セミナー常連者

新しい経験に挑戦！

○初めての体験で気づきの大きなきっかけになることもある。

苦手だと思っていた、避けていた。だけど挑戦してみたことで大きな変化に繋がることも多い。

(自己決定・自己選択！！無理強いはいらない！)

個別支援⇔グループ学習で相乗効果！！

○共通のプログラムではあるが、担当者との個別相談で、一人ひとりに合わせた目標設定と振り返りを行う視点が必要。

セミナー前後の個別支援(担当者)

- ①セミナー前(目標設定)
- ②セミナー担当者への申し送り
- ③セミナー後(振り返り・落とし込み)

* セミナー見学や担当からのフィードバック

承認＋課題の確認＋次の目標確認

1時間後には50%以上忘れる

○毎回のセミナーで具体的に「できたこと、向上していること」のフィードバック、「ありがとう」と言われる場面等を通して承認を繰り返す。

相談者の特徴と支援メニュー作成のポイント！

あなただったら、どんなメニューを作る？

○パソコンセミナーと一口で言っても…

同じタイトルでも何を目的とするか？
どこにでもあるプログラムにどんな観点をに入れるか？



第1ステップ

来ることから、休むときには電話、1人で作業(2時間)

第2ステップ

好きなときに来て練習(使いたいときは声をかける)

第3ステップ

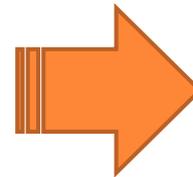
ワード・エクセル・インターネット興味を広げる

第4ステップ

2人1組で調べ物(好きなテーマ)と発表

第5ステップ

履歴書作成



無理なく徐々に就労
への力がつく流れる
メニューの多様性.
参加者に合わせて
プログラムを作成!
自己肯定感
UP!

相談者の特徴と支援メニュー作成

あなただったら、どんなメニューを作る？

30代男性（両親と同居）
コミュニケーションに課題のひきこもり歴あり。発達障がいのボーダーライン？
お金を使いすぎる

50代男性（一人暮らし）
社長経験者、事業が上手くいかず倒産。アルコール依存、メンタルダウン

40代女性（一人暮らし）
パワハラや職場のいじめで退職。DV被害者経験あり

陶芸

キャリアプラン

家計管理

コラージュ

ボランティア

企業実習

パソコン

臨床美術

畑作業

コミュニケーション

パン作りと販売

その他

認知症サポーター 養成講座

【目的】

- ・他の人のために自分を役立てることに目を向け、自己有用感を高める。
- ・社会の一員として地域に貢献する。
- ・社会の多様性を受け入れ、互いの個性や意見を尊重することを学ぶ。
- ・コミュニケーション力を身に着ける。
- ・お互いに支え合うという気持ちを養う。

【意義】

就職活動や生活基盤が不安定な相談者は、日々、思考が「自分」に向いているので堂々巡りの状況に陥る傾向がある。認知症について学び、当事者や家族の状況を知ることで、もっと他者に目を向け、自分を社会(地域)に役立てることで自信を持ち、就職や自立へむけて意欲を高めることができる。

【受講生の感想】

- ・認知症は、だれでもなる可能性があること。一番、本人が辛い思いやせないはがゆい気持ちを持っていることを学ぶことができました。少しでも自分にできることをやりたいと思いました。
- ・身近な身内や自分にも起こりうる話であり、わかっているのと知らないのでは相手に対しての接し方がだいぶ変わるなと思いました。優しく対応できそうです。
- ・自分も母親が認知症になり大変な事になったことがあります。今回セミナーを受けて自分が母親にやってきた事がまちがいったときづきました。
- ・私の親も70近くなので、認知症になった時の事とか接し方など、少し不安でしたが、セミナーを受けて、前より理解できたのと、もっと勉強して行きたいと思いました。
- ・今まで、「あれ？あの人まいごかな？」と思っても、そのまま通りすぎたり、みているだけで、こうどうに出せなかったんですけど、声をかける事、話を聞く事って大事なんだなあと思いました。
- ・初めはかたくるしく考えていましたが、「そうじゃないんだ、接する相手は人間どうしなんだ。」と思いました。一人の人間の尊厳を大切に接していきたいです。
- ・先生の話はとても分かりやすかったです。また、パネルを使っていないに説明していただきとても勉強になりました。

・認知症カフェについて興味を持つ方も多く、居場所づくりとして、またボランティア参加も検討している。

単発セミナーをくっつけると… 就労準備支援事業のような効果！

- グループ学習の効果が倍増。
- 就労準備支援事業へのステップができる。
- ヘルプ体制が必要⇒協力者ができる。
- 協力者ができる⇒地域づくりになる。

コミュニケーション



相手の身になって気持ちのいいあいさつなんて考えたこともなかった。とても学びがありました。



臨床美術



ボランティア



企業実習で大切にしていること

◎一人ひとりの実習の目的と目標の明確化(スモールステップ)

◎支援員が実習体験をしてマッチング、企業の現場職員との信頼関係構築、ジョブコーチ的支援(必要に応じて)

◎振り返りを大切に

本人+支援員+職場の担当で振り返り(事業所訪問)



○本人:できた! 次に進めそうな気がする!

○支援員:次につながるアセスメント

就労定着支援

■就職活動中

セミナー

- ・キャリアプラン
- ・就職心得セミナー
- ・企業の方、現在仕事をがんばっている方を招いての講和
- ・ビジネスマナー
- ・SST(コミュニケーションセミナー)

■就職決定後

就労定着セミナー

- ・月に1回 居場所、吐き出し、リラックス、ストレス解消、笑う！

個別支援

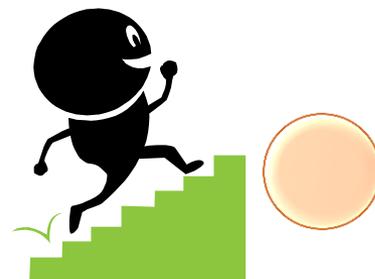
- ・個別面談
 - ひとりSST(職場でのより良いコミュニケーションについて)
- ・手紙、はがき、電話の活用

■一人でできないことはチームで！
他者、他機関、地域を巻き込み力！

子育てで就職困難な方を対象とする
就職支援機関としてスタート！

様々な阻害要因を複合的にもつ相談者が多数来所

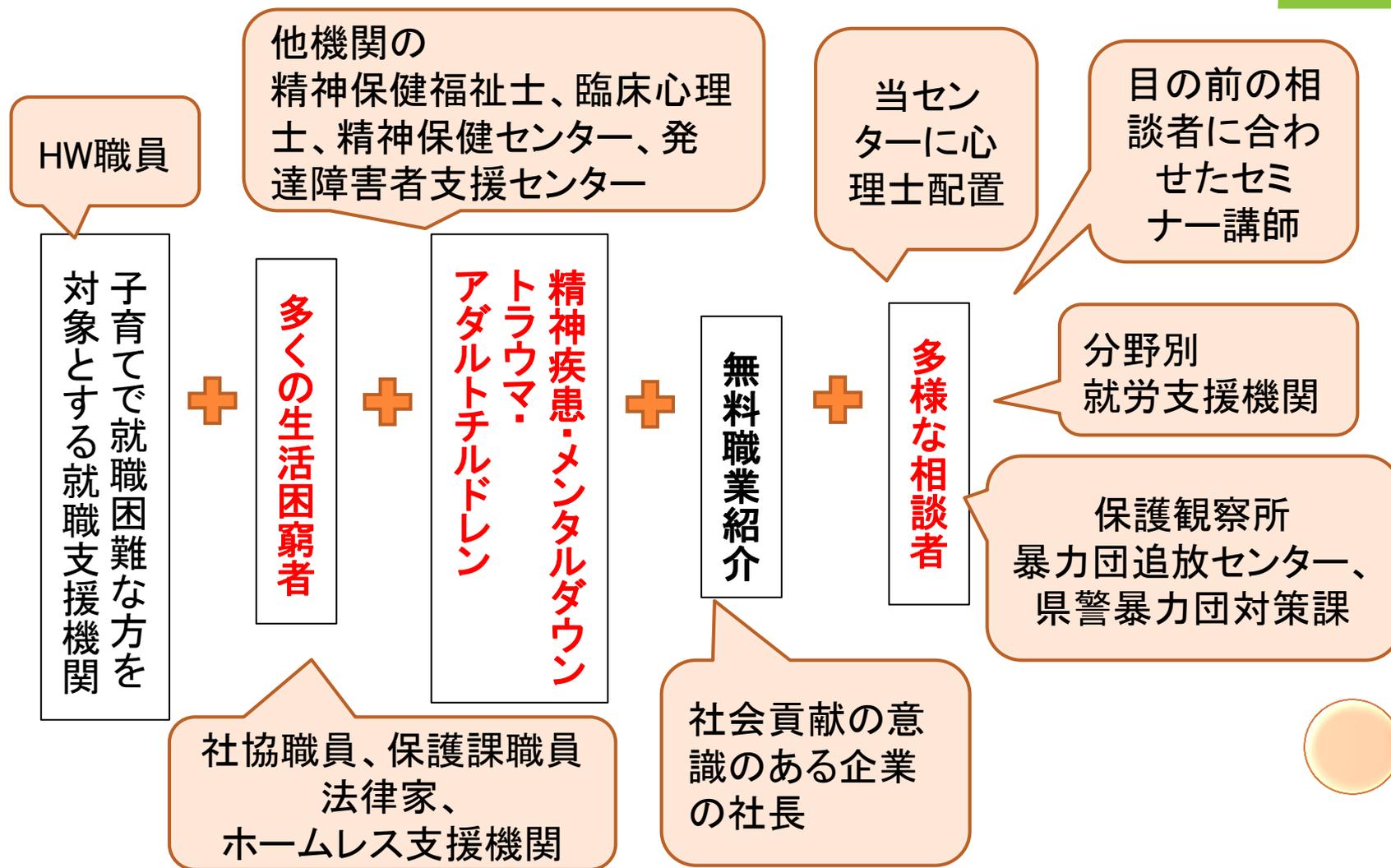
目の前の相談者一人ひとりに必要なことは何か？と
いう視点で！ 連携機関が増えた！！



■連携(チーム支援)



目の前の相談者一人ひとりに必要なことは何か？という視点で！
必要な機関の**キーパーソン**と繋がってきた。

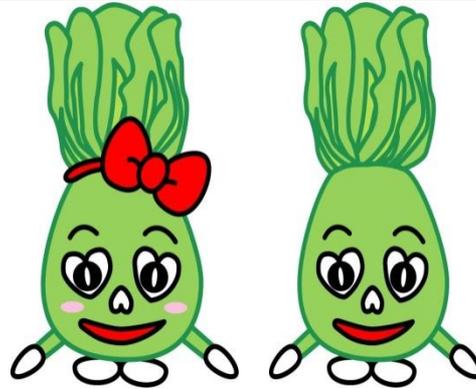


NPOなどの連携による

実習受入れ



より多く売れるために、「ロメインレタス」のキャラクターを考えて、絵の具で絵を描いてみました。それをパソコンセミナー受講生がきれいにパソコンで作ってくれました。



働ける場があって嬉しいです。苗植えから始まって、収穫・袋詰め、販売までいろいろ経験させてもらいました。畑の仕事もそうですが、仕事の幅も広がってきました。何より、かなり体力がついてきました。楽しい！！



演習1

実際にプログラムを作成してみよう。

●持ち帰ってほしい気持ち

- ◎目の前の対象者にとって必要な支援についてアンテナを張る！
- ◎地域・対象者に合わせたメニューを創造したい！
- ◎対象者の状態に合わせた支援段階メニュー

Q: 母親と二人暮らしの40歳の男性。母親の年金で暮らしており未就業期間が15年。

(親の施設入所に伴い、自立相談事業に繋がった)その他にも40代後半以降の単身生活をしている男性がセミナーへの参加を渋っている状況である。頑固、気が弱い方などコミュニケーションに課題のあるも多い。そのような対象者向けのグループ学習(セミナー)を考えてみましょう。

1. 個人ワーク

まずは、自分でできるだけ多く考えてみましょう！

① セミナータイトル
内容
目的など
② セミナータイトル
内容
目的など



2. 記入したものを同じテーブルのメンバーで共有してください。

そして、講師がない、備品がない、やり方がよく分からないなど、開催するには課題のあるセミナーをグループでひとつ選び、どうしたら開催できるかをメンバーで考えてみてください。

●持ち帰ってほしい気持ち

◎できる方法を探したい！

◎仲間を増やす！ チームで！ 巻き込み力！

課題

解決法(取り組み)

*もし、時間が余れば、グループメンバーで最もやってみたいセミナーを選びその内容、進め方について話し合ってください。

居場所
安心していら
れる場所

**スモール
ステップ**

役に立つ

**楽しく
社会参加**

**環境が変われ
ば人は変わる**

仲間

就労支援キーワード

**地域巻き込
み力**

**経験を
いかす**

わくわく

経験し直し

自立

出番、役割

アセスメント

まとめ



◎プログラムづくりの方法や考え方

⇒担当相談員との信頼関係で参加する勇氣

その人の「興味・能力・価値観・状態等」に合わせたメニュー

⇒多彩なメニュー

自己実現

居場所～集団の中での学び～就労体験を
通した学び～企業実習～就労定着

自己選択・自己決定

◎ステップアップ

⇒自己肯定感を高めるためスモールステップでのメニュー

その段階に応じたメニューが必要

出来た！出来そうな気がする
次のステップへの準備が整う！

◎プログラムはあるが、一人ひとりの目標設定と承認

プログラムを行うことが目的ではなく、1人ひとりの自信
回復が大切。一人ひとりへの目配り、気配り、心配り

仲間を増やす！ チームで！



■支援者もスモールステップで支援力アップ！

そのための7つの心構え・・・

○自己覚知

(援助者として自分の強み・弱みを知ること)

援助者は自分の性格・個性を知り、感情・態度を意識的にコントロールすることが重要。援助者の価値観や感情に左右されない援助を提供するため)

○学ぶ姿勢 (相談者から、スーパーバイザー、書籍)

○好奇心旺盛

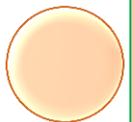
○一歩先を見る (スモールステップ)

○行動に移す

○リフレーミング (プラス思考・プラス思考)

○巻き込み力

(社会資源、地域の人 相手を信じてアサーションで！)



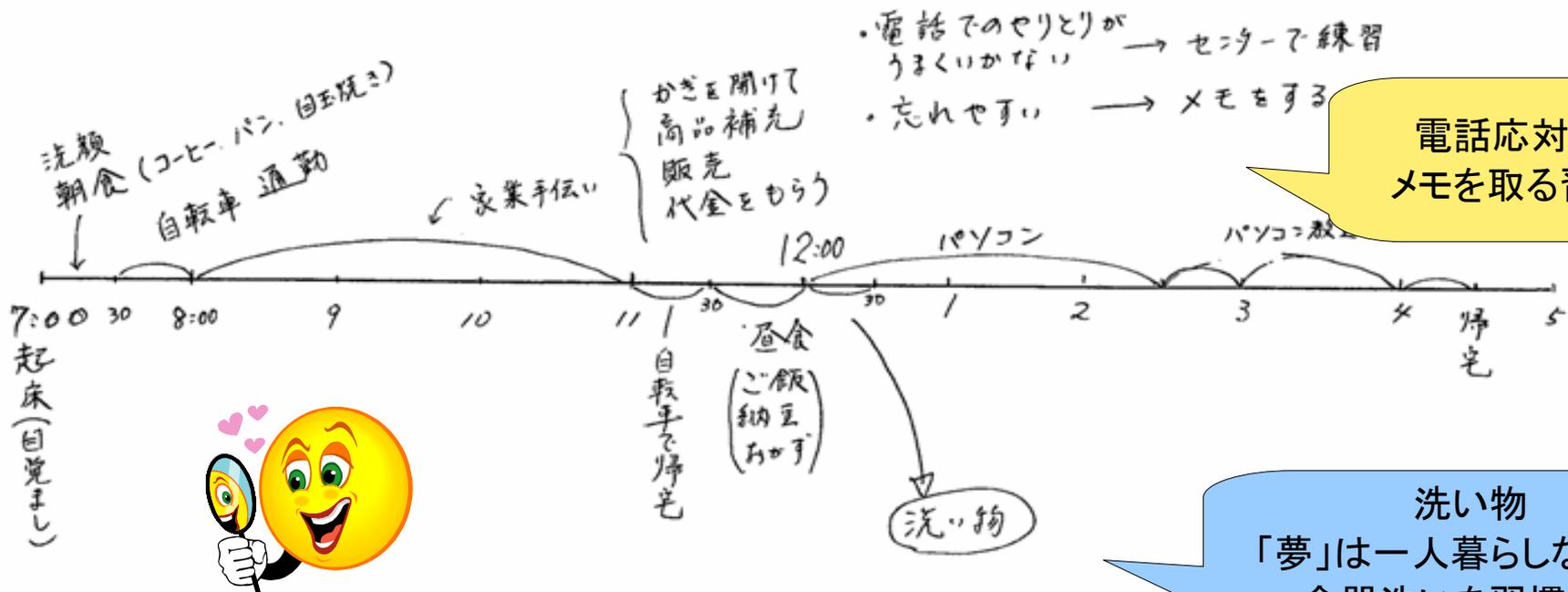
お疲れ様でした。

付録として



生活リズムと改善点

失業期間が長くなると生活のリズムが崩れやすいので
生活状況の確認と改善



洗い物
「夢」は一人暮らしなので、
食器洗いを習慣づけ

毎日、家族とけんかになる。
部屋で好きな曲を聞いて
リラックスする

鏡を見て笑顔の練習
そのために部屋に鏡を用意して
毎日、鏡の自分と目を合わせる

○ 就職力アップの流れ

3つの流れ

対話



はげまし/
モチベーション
アップ

ステップ1：自分を知る

自分は何が好きなのか、なぜそれが好きなのか、何が得意なのか、どういうことにワクワクするのかなど
子どもの時代にまで遡って思い返し書き出す。

視覚化

ステップ2：ビジョンを描く（どんな生活をしたいか）

どんなところに住んでいる？ どんな生活・暮らし？
どんな仕事をしている？ 休日はどんな風に過ごしている？
どんな人が周りにいる？ どんな気持ちで生活している？

ステップ3：スモールステップで達成感・承認する

目標を立て、共有し、確認してほめる
⇒ 自己肯定感を育む

チームで関わる

■自己理解、自己の棚卸



「質問」 → 振り返ってもらう

【職歴の棚卸し】 → 【生育歴・生活歴の棚卸し】

- ①各職場でどんなことをしてきたか？ どんな経験をしてきたか？
できるようになったこと、頑張ったこと、乗り越えたことなど
- ②自分の強みを知る。
- ③出来る仕事、できそうな仕事、
やりたい仕事を知る
- ④自分の課題を知る。

学習性無力感

これまでの小さな実績の認識

乗り越えられる目標設定

履歴書や棚卸し表に記入してもらった内容を基に面談で質問を通して深める

■履歴書は万能ツール 強みを発見！

相談者が記入した履歴書を用いた面接を通して…

【アプローチの言葉】

「あなたの良さが伝わる履歴書を作るのを応援させて！」

仕事の内容と得意だったことや苦手だったことなどを話してもらう



①強みを発見

⇒ そのプロセスで自己肯定感・自己イメージを高める
意欲喚起

②課題を発見

⇒ リフレーミング、課題を乗り越える、避ける取り組み
適性に合わせたマッチングへの見立て



③会ってみたいと思わせる履歴書に仕上げる



■履歴書は万能ツール

経験は、必ず次に活かせる！

上手に質問！ 先ずは「どんな仕事内容だったんですか？」

①強みを発見

⇒仕事の中で得意だったこと、できるようになったこと、楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったこと、挑戦したこと、喜ばれたことなど

人と比べないでも大丈夫（自分の中での成長でもよい）
できれば、職業能力で承認（例：接客で文句を言われた）
⇒クレーム処理能力

②課題を発見

「どうしてその仕事をやめたのですか？」

⇒ 大変だったこと、困ったこと、うまくいかなかったことなど
乗り越えられず退職したことも、退職するまではがんばったんだよね！と承認することもできる。

■履歴書は万能ツール 強みを発見！（演習2）

3人1組で演習（相談者、支援員、オブザーバー）

30代男性

職歴 「10代 ガソリンスタンドでのアルバイト経験が1年」

「20代 スーパーの品出し経験半年」

☆質問をして強みを発見してください！

⇒そのプロセスで**自己肯定感・自己イメージ**を高める
ために承認をする ⇒ **自信回復** ⇒ **意欲喚起**

良かった点を伝えてください。

こういう質問と深め方もいいかもという点を伝えてください。



■ 目標の設定

- 課題がある場合 クリアするために・・・
「何をしないといけないか」「どんな一歩ならできそうか」などを本人に質問し、一緒に考えていく。
自分で考えて、自分で決める ⇒ 「実行に移す」
- 目標の設定（WE メッセージ 一緒に！！）
「何をしたいか？」「何を手に入れたいか？」
「どうなりたいか？」
- 確認（次回面談時や電話でのフォロー時）
承認する・Iメッセージで嬉しさを伝える。



■自己イメージ うまく働いている自分をイメージ！ 自信を深める

求人票の内容をしっかりと読み込む。

応募先の求めている人材を想像

その仕事に合う自分の経験や強みを入れ込んだ応募書類作成！
自己理解、職業理解が終わり、自分をPRする応募書類から、次は面接

【面接練習】

イメージトレーニングは効果抜群！！

自分がその会社で働いている映像をイメージしてもらう。

「できている自分、課題を乗り越える自分をイメージ」

面接へGO!



■失敗は成功の源

失敗の経験からも学ぼう

この時代、がんばって就職活動をしていてもなかなか採用に至らないこともあります。

自己否定？ 他者否定？ それとも作戦を立て直す？



- よいところに目を向ける
- 課題に気付く
- 課題をクリアする



■ 想いのマップ

現場で相談者に活用している「想いのマップ」を支援者用にしてみました。

- ①この仕事を選んだ理由を書いてください。
(もし、自分で好んでこの仕事に就いたのではなくても、期待されて等、できるだけ前向きな発想をお願いします！)
- ②この仕事をする上での自分の強み(ストレング)を記入して下さい。
- ③この仕事をする上での「こうありたいと思う将来像」、「現状・困っていること・課題」をどちらからでもいいので記入してください。
- ④こうありたいと思う将来像に近づくための方法「何を」「いつまでにするか」を強みを踏まえて記入してください。
- ⑤自分自身への勇気づけの言葉を書いて3回唱えましょう！！

就労支援員養成研修プログラム（後期） 2 日目

【講義と演習⑦】

就労支援の支援方法Ⅱ

多彩な支援プログラムづくり

目標：

対象者の状態に合わせた支援メニューの作成の必要性を理解する。

- ▶ 実際にプログラムを作成してみよう。

演習

Q：母親と二人暮らしの40歳の男性。母親の年金で暮らしており未就業期間が15年。

（親の施設入所に伴い、自立相談事業に繋がった）その他にも40代後半以降の単身生活をしている男性がセミナーへの参加を渋っている状況である。頑固、気が弱い方などコミュニケーションに課題のあるも多い。そのような対象者向けのグループ学習（セミナー）を考えてみましょう。

1. 個人ワーク

まずは、自分でできるだけ多く考えてみましょう！

ポイント

- ①セミナーへ参加することへの不安やためらいがある方が多いですが、まずはセミナーに参加してみようという気持ちになってもらえるように、ストレングス視点で参加しやすいセミナーを考えてみましょう！
- ②コミュニケーションに課題のある方が多いので、コミュニケーション力をつける工夫を凝らしたメニューも取り入れたい。
- ③就職支援の一般的なメニューだけでなく、一風変わったメニュー、自分の地域で取り入れてみたいメニューという視点もあれば入れて考えてみましょう！

*自分がそのセミナーの講師をできない、使用する備品がない、分からないといった課題は気にせず、こういう相談者層にはこんなセミナーがいいのでは・・・という視点で考えてみてください。

① セミナータイトル
内容
目的など

② セミナータイトル
内容
目的など
③ セミナータイトル
内容
目的など
④ セミナータイトル
内容
目的など
⑤ セミナータイトル
内容
目的など

2. 記入したものを同じテーブルのメンバーで共有してください。

そして、講師がない、備品がない、やり方がよく分からないなど、開催するには課題のあるセミナーをグループでひとつ選び、どうしたら開催できるかをメンバーで考えてみてください。

課題
解決法（取り組み）

*もし、時間が余れば、グループメンバーで最もやってみたいセミナーを選びその内容、進め方について話し合ってください。

研修を通しての気づきなどを記入しましょう。

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on the training. The box is centered horizontally and occupies a significant portion of the page below the instruction.

履歴書 アセスメント（情報収集）として活用

- ⇒ 自己理解 （強みの発見 ⇒ 意欲喚起・自己肯定感）
 （課題の発見 ⇒ 適材適所を知る・課題への取り組み）

アプローチ：会ってみたいと思わせる履歴書を作成しよう！

⇒あなたの良さを盛り込むために、これまでのことを聴かせてもらえますか？

●職歴：業務内容の確認（具体的に）

質問例：

○仕事内容を確認（承認を忘れずに！）

◎強み発見（承認）

強み発見質問例：

得意だったこと、出来るようになったこと、楽しかったこと、頑張ったこと、人よりうまくできたこと、人と比べて上手ではないが自分としては成長できたこと、うまくなったこと、挑戦したこと、喜ばれたこと、嬉しかったこと、良かったと思ったこと、仕事をするうえで大切にしていたこと、守りたいと思っていたこと、やり遂げたことなど。

- ・楽しかったことは適性がある！
- ・できたこと、得意だったことは、能力がある！
- ・がんばったこと、乗り越えたことは、次に繋がる力！ 乗り越える力！
- ・職業能力に置きかえて承認！

◎課題（苦手）を確認

課題発見質問例：

大変だったこと、困ったこと、なかなかうまくいかなかったこと、できればやりたくなかったこと、退職理由など。

- ・大変だったこと、なかなかうまくいかなかったことは苦手なことかも。

*本人にとって課題になる状況が多い職場

- ⇒ 本人と相談 ⇒ トレーニングをして一步一步課題をクリアしていく。
 ⇒ 課題（苦手な業務や環境）の多い職場をできるだけさける。

*困難で挫折した経験もがんばった期間があったなら、がんばったことは承認！

（誰もが慣れるまでは大変だという視点も忘れずに）

*職歴がないか、極端に少ない場合は、学生生活や社会生活、家族生活等から強み・課題を発見していく。

【講義と演習⑦】 就労支援の事例

*一般就労を目指していたが、知的障害もしくは発達障害の可能性を感じ手帳取得し就労している事例
(地域と連携してチームで支援)

Aさん 女性30代(子 二人 4歳、11か月 女の子)

経緯：子育て支援機関に連絡あり。子育て支援センターで気になる親子を見かけた方から情報提供。お母さんと下の子が来るが、おどおどした感じで目も合わせないし返事もしない。支援の必要な親子ではないかと情報提供有り。

状況：子育て支援機関が子育て支援センターに確認、本人へ声掛け。

団地で実家の父親と同居しているシングルマザー。生活保護受給中。下の子が1歳近くになり、保護課ケースワーカーに就職するように言われている。あと数か月で生活保護が停止になりそうと聞き取り。当センターへ就職支援依頼あり。

支援内容：

▶初回面談

(当センターから車で1時間の距離のためアウトリーチ。地域の子育て支援機関で面談の約束をしていたが、連絡なくキャンセル。電話も通じなかった)

①支援者としてどういう気持ちになりますか？

▶新たに初回面談

(面談が始まったばかりは目も合わさず、携帯のメールの着信音ばかり気にして上の空。来たくて来たんじゃないという雰囲気)

②支援者としてどういう気持ちになりますか？

就労支援ステップ① (現状と想いの確認をしながら) 信頼関係の構築と現状認識

対話をして、共感しながら聴く。

*受容・共感的理解・信頼関係の構築：ありのままを受け止める

- ・子供がもう少し大きくなるまで自分で子供の面倒をみたい。
 - ・働くと収入を同居の父親に取られてしまう。
 - ・子供の預け先がない。
- *働けない理由を列挙しており、就労意欲がないと思われる。

支援員：仕事に就きたいのか それとも生活保護を受けていたいのか？

⇒ 本当は仕事をしたくない。就労意欲全く無し

③支援者としてどういう気持ちになりますか？

支援員：生活保護を続けられるのか？

⇒ 生活保護を打ち切られると思う。働かないといけない。仕事を探していれば大丈夫かも。

支援員：生活保護が切られた場合の経済状況の確認 児童扶養手当 約5万、児童手当 約2万
生活保護が切られた場合、生活するためにいくら必要なのか？

*現状認識の支援：現実に関心する問題や課題に直視する。

支援員：Aさんと今一生懸命育てている子供たちの今後のことを考えて、一緒に無理なくがんばって
いこうと提案

*承認：がんばっていることを承認

*協働（勇気づけ）：ひとりじゃない、一緒に頑張ろう

就労支援ステップ② ビジョンを描く

子供を育てていることを承認。信頼関係が築けてきたと感じてきた。

*信頼関係の構築

支援員：今後どうしていきたいか？自分の理想の未来

「子どもとどんな暮らしをしたいか」「どんなところに住んでいきたいか？」「あなたはどの時を
しているか？」「周りにはどんな人がいるか？」

*キャリアプラン・自己実現：手に入れたい理想の生活をイメージ

- ⇒ ・ディズニーランドに子どもをつれていきたい
・子どもが大人になったら、生活保護を受ける生活はさせたくない。

支援員：ということは、どうすればいいの？

*自己決定：こちらから「こうした方がいい」とアドバイス・指示・指導するのではなく自己決定を促す。

④支援者としてどういう気持ちになりますか？

- ⇒ 働く。でも働く自信がない。これまでの職歴は長続きせず。解雇。人間関係うまくいかない。
仕事についていけない。就職への不安。（職歴：清掃、ベッドメイキング、工場勤務、夜の飲
食店での接客）それは、一緒に考えていこう。練習もしていこう。

*協働：ひとりじゃない。一緒にがんばる。応援する人がいてくれる！

*感情へのアプローチ・感情の理解：信頼関係の構築に繋がり、勇気づけとなる。

*いいところを承認する（具体的に！ できるだけ多く！）

*毎回承認！

・うまくいかないことも多かったけど頑張ってきた自分 ・仕事したくないけど今日は面談に
きた・来たときは目も合わさなかったけど、今気持ちを向けて話してくれている。だから、
気持ちよく話ができている。今後もっと面談を通して関わっていけるともっとたくさんいい
ところがでてくると確信に近い気持ちがあることを伝えた。支援者として、その人の可能性
を信じる気持ち。

*自尊感情の回復・勇気づけ：生活困窮者の多くが、これまでの経験から自分自身に対する自信を失っている人が多い。次の一歩を踏み出すには自尊感情・自己有用感の回復・醸成がカギとなることも多い。

*可能性を信じる・エンパワメント：支援者が、相談者自身が気づいていない本人の良さ、強みなどを具体的に伝えることで自尊感情の回復、就労意欲の喚起となることも多い。

支援員：今一番心にあること、気になること、ひっかかっていることってある？

⇒ 実は、借金がある。

*自己開示（感情表現を促す）・信頼関係の構築・自己開示・リアルニーズ・アセスメント：
自分の本当の悩みを自ら進んで伝えられない相談者も多い。「気にかかること」から、本当の課題が見えたり、次の一歩への阻害要因が見えたり、話せたことで自己開示できたりする。

支援員：そこは、法律家の先生に相談してみよう。

⇒ 借金の原因を聞いてもばかにしなかったことが嬉しかった。号泣。
（これまで周りに馬鹿にされることが多く、自己否定感が強い。）

支援員：働き方の確認

子どもとの時間、預け先も気になっているので、収入の計算（子ども手当、児童扶養手当など）をしながらアルバイトで3万円を目標に働いていく方向もあるかも。保護課とも相談しながら無理せず自分に合った仕事を見つけていくこともできるかも。

*情報提供・現状の認識・課題の整理：情報料が極端に少ない、客観的に物事を整理できない状況の相談者も多い。自分に合った働き方を一緒に考える

*チーム支援：保護課とも確認必要

支援員：こどもの預け先がないことに関しては、一緒に考えていこう。情報提供

*活用できる制度の情報提供・協働：保育園入所の情報

支援員：自分に合った仕事を見つけるためにこれまでの振り返りと自己理解、適性検査を提案。

大変興味有り（パソコンの活用や当センターの紙ベースの適職診断（職業的興味タイプ）で行う

*キャリアコンサルティング：興味・能力・適性（仕事のマッチング）興味のあることからのスタート
*スモールステップ：できることから一步一步

*表情や話す言葉に力が出てきて、仕事への意欲が高まってきたと感じた。

*スモールステップ・主体性：できる課題・宿題

支援員：宿題

①この地域は求人募集の張り紙が多いと話していたので、道を歩きながら興味のある仕事があったら教えてもらう。

②履歴書をできるところまででいいから書いてくる。（履歴書用紙と書き方の見本を渡す）

*主体性・具体的な行動・次回の承認の材料：履歴書作成はかなり負担なので、できるところまででOKと話しておく。

帰り際に握手。号泣。外に出るときに振り向きお礼とお辞儀。子育て支援機関の担当者が、彼女がこんな風に丁寧にするのを見たのは初めてと言う。自己否定感の塊だったが、自分をほめてくれる人、いいところがあると言ってくれる人がいるということで1回の面談でこんなにも人を見違えるほど変わるのを目の当たりにしたと驚いていた。子育て支援機関で何度も相談を受けているが、いつも意欲無しで依存傾向がありイライラしていたとのこと。

*承認：自分を認めてくれる人、応援してくれる人の存在は力になる。

ステップ③ アセスメント（本人の強み・課題・興味・適性などを把握する）

自己理解を促す、自己肯定感を高める、意欲喚起

2回目面談

支援内容①：興味検査と適性検査（インターネット）

いろいろな仕事、特に将来の夢である仕事が出てきて喜んでた。

いくつか出てきた仕事を確認し、興味を持ったものの中から、その仕事に就くにはどうしたらいいかという点で情報提供した。

（例）母子家庭の自立支援訓練や基金訓練の情報、訓練や学校、その仕事に就くために準備が必要なこと。学校に通うために必要（通学方法、子の預け先など）なことなどの情報提供

*将来の夢を語る：信頼関係が築けている。安心感。
夢のあった時代を思い出すのは次への活力。

支援内容②：履歴書を書いてこなかったため、一緒に作成

自己理解：学歴・職歴の振り返り 自己肯定感を高める 誉める
強みの発見（がんばってきたこと、つらかったことを承認）

⇒ できたこと、できそうなことを伝え、やれそうだという意識づけ
課題の明確化、ビジョンを描く

*情報力：活用できる就職関連の情報を日頃から収集し提供

*できたこと・あなたならきっとできると思うと信じている言葉・応援しているという言葉：次に進める勇気に繋がる。

支援員：宿題

学校に通うか仕事をアルバイトから見つけるか一緒に考えていこう。

そのために訓練のことを自分でハローワークに確認してみる。（本人の能力の確認）

母子家庭の自立支援訓練については次回当センターで調べてくると話す。

変化：しっかり目を見て話す。

*協働・アセスメント・主体性：自分でどれくらい動けるか？できる事・できそうな事はやってもらい、どのような力があるかの見立てにもなる。できなければ次回はフォローする。できるだけエンパワメントし自分でやり達成感を味わってほしい。本人で収集が厳しい情報はセンターで行うなど役割分担することで、一緒に動いてくれるという安心感にもなる。

ステップ④ 自分の置かれている状況を理解し、現状と今後に合わせてキャリアプランを考える

自分の状況と必要なことを整理する

訓練に通うことのメリット・デメリット・阻害要因の有無の確認

アルバイトにつくことのメリット・デメリット・阻害要因の有無の確認

*客観的に物事を考えられない状況の人も多いため、情報を整理し一緒に考え、自己決定を促す

履歴書作成（2回目の学歴・職歴の振り返りを参照）

頑張ってきたことを承認して自己肯定感を高める。

⑤支援者としてどんな気持ちになりますか？

やっぱり仕事をしたくないという

「仕事をしたくない」という言葉の背景に何があるか（事柄・感情）

支援員：何か心配なことがあるのか？

自分は覚えが悪い。常識がない。父親が働いて得た給料を取るに違いない。子どもが泣く・・・

感情の解放：自分の問題を客観的に把握。否定的な感情を支援員が受け止めることによって、次への一歩（問題を解決しようと思う気持ち）の動機。

支援員：常識＝マナーと一緒に練習していこう。マナーセミナーへの参加も促す。覚えられるように一緒に考えて工夫していこう。

給料を取られる不安は、実際にそのようなことがあれば、保護課のケースワーカーに相談しよう。子どもが泣くことについては、子育ての経験談を話す。

*受容・共感：不安（感情）を共感的に受け止る

*協働：専門職として一緒に考え、変化への過程に寄り添ってくれるという安心感

支援員：どうして仕事をしたいと思ったか、どういう未来を希望しているか、子どもにどのように育ててほしいか？などを丁寧にゆっくり質問しながら話していく。子どもがまだ小さいうちに仕事をする、久しぶりに仕事をする場合は誰でも不安になる。それをきちんと相談できることは良いことだと承認。

*キャリアプラン・変化への不安・勇気づけ：新しいことを始めるときは不安を伴うが、手に入れたい事があれば挑戦する勇気も必要。一緒に！

⇒ 子供には将来良い仕事についてほしい。だから私も頑張ると再度やる気が出てきた。

*グループ学習・セミナー：仲間づくり、できなかった経験をできる経験に上書き。集団の中で見える個性を確認し、適切なアセスメント、今後の支援に生かす

支援員：セミナーへ参加を促す。（人とコミュニケーションを取るのが苦手であることを本人が話したためセミナーを紹介。自分に合ったセミナーからスタートしてみることとなった）

ステップ⑤ 応募の段階（情報収集と応募書類作成・イメージトレーニング・面接練習）

（そば屋に募集の張り紙があった）

*自己決定の尊重：受けてと指導しない。

支援員：どうする？

受けてみたい。

でも、一人では履歴書の志望動機が書けない。

一緒に作成。これまでの職歴の振り返りから今の仕事にパイプをつなぐ。(自信に繋がる)

*職業の棚卸 (キャリアの棚卸) : これまで経験した仕事と今回の仕事の共通点を探してできそうな気持ちに!

支援員：仕事をこなす自分をイメージ (イメージトレーニング 自己イメージを高める)

支援：面接練習

*イメージトレーニング：出勤から退職まで、うまくこなしている自分自身

ステップ⑥ 面接当日 面接に行く直前のフォロー (イメージトレーニング)

面接日

⑥支援者としてどんな気持ちになる？

服装：ぞうり、すけすけの上着

支援：面接用の服を探すために、リサイクルショップなどを回る

支援：自信をつけさせるための面接練習

仕事をこなす自分をイメージできるようにして送り出す。

*自己肯定感・自己イメージの向上：面接の練習と、この仕事に向いているという自信を持ってほしいため、うまくこなしている自分自身をイメージする

採用!!

ステップ⑦ 就労定着支援 (辞める前に相談の電話を約束)

⑦支援者としてどんな気持ちになる？

就労定着支援 (毎日就業開始時間より早く電話で相談あり)

職場で困ったこと

- ・メニューが覚えられない

(メモを促す・職場を訪問しメニューを覚える工夫策を提案。一緒に練習)

- ・店長が私を嫌っている

(どうしてそう思うか? 別の考え方はないか? どう声掛けをすればいいか?)

コミュニケーショントレーニング 個別SSTの活用

⇒職場の店長が保育園の勤務証明書を書いてくれない。

*就労定着支援：職場がセンターから遠いため、電話でのフォローが多い。認知行動的な関わりやコミュニケーションのロールプレイングなども電話で対応することもある

*保護課・保育課とは事前に相談し、勤務証明書の提出で認可保育園に入れそう。店長への依頼の仕方を練習。それでも書いてくれないため同行し説明、記入してもらう。

個別ケース検討会議

軽度の知的障がいや発達障害があると思われる。学生時代の話を聞いても、人間関係、学力面でもその可能性大。子どもの頃から今までずっと周りに馬鹿にされてきたので、今「障がい」という言葉を受け止められないと思われる。キーパーソンがいない状況だが、今後のことを考えて、地域で心の支えとなるキーパーソンをみつけておきたい。子の発育（発語や運動機能）にも心配な点が見えてきたため家族支援が必要と思われる。子ども家庭課、女性相談員、保健師とも連携。今後の継続的な支援のために必要な機関に声掛けし、支援調整会議を開催。

参加機関

保護課・ファミリーサポートセンター・子育て支援センター・子ども家庭課・女性相談員・保健師・民生委員

今後の方針と役割分担

*知的障がいや発達障がい、またはそのボーダーラインの可能性を感じる点については、各機関同様に感じ始めている。子どものころから、馬鹿！といじめられた経験を涙ながらに話してくれたことを情報共有。今障がいの可能性を伝えるタイミングではないと支援調整会議で判断。

○子育て支援機関：当面の軸となる機関

食事が作れない、金銭管理についての課題も上がり、食費が足りなくなることもあることについてはフードバンクを活用。食事の作り方を教えていく。各連携機関へ情報共有することを確認。

○当センター：一般の就労支援を続けながらアセスメント、セミナー受講、個別支援でのトレーニングを通し、気づきの支援を続け、困り感から検査を受けるように促していく。

○保健師：子の発達関係に関して対応。検査を受けることになった場合の同行。

○保護課：保育園の先生との関わりが悪化している点は保育課へ協力依頼。父親との関係性フォロー。

本人のがんばりを認め、保護はしばらく継続。

○女性相談員：前夫とのトラブルを対応。

○ファミリーサポートセンター：緊急時の子の預かりなど

その他の支援機関：

・ハローワーク・発達障害者支援センター、障害者就労支援機関、法律家、警察も連携機関となる。

その後の一般就労支援

◎企業実習を通して、ホテルでのベッドメイキングの仕事

体力が持たない、スピードについていけず退職

◎知り合いの紹介で工場

子供が熱を出したため数日休み。その後解雇となる。慌てるとどうしていいか分からなくなる。

*就労定着支援：休むときには職場へ連絡を入れることをアドバイスし、2日間はできたが、その後無断欠勤

当センターや保健士とも十分な信頼関係が構築できているため、当センターから「得意・不得意なことに大きな差がある（発達のでこぼこがある）人がいることを説明。検査ではっきりわかった場合は、それをフォローしてくれる制度がある」と説明した。大変興味を示したが、「障がい」という言葉で拒否。

求人情報誌を見て応募した飲食店
仕事を覚えられず解雇となる。

就労定着支援：職場を訪問し店長と話す、即戦力が必要で慣れてくればこなせると思ったが難しい状況とのこと

困った感が増え、自分から検査を受けたいと申し出あり。保健師が検査に同行。
地域での見守りが必要なため、今後のフォローも依頼。
検査結果：療育手帳取得
実際に現在関わっている機関と見守り体制として関わっている機関あり。
当センターは引き続き就労支援という立場で応援。

引き続きセミナーへ参加

自己肯定感アップ、仲間づくり、生活改善、就労意欲喚起、コミュニケーション力訓練など

グループ学習：保育士補助のボランティア体験で意欲喚起、調理実習と栄養管理講座で食生活の大切さも認識。作業療法的セミナー、働いている先輩や企業の方の講和、キャリアプラン、手作りパン&販売体験セミナー、認知行動療法的セミナーなど受講。

障害手帳関係などその他の福祉サービスの手続きは女性相談員が対応。

免許無し、車無しなので、歩ける範囲でのフォロー体制（見守り体制）

- ⇒ 障害者就労支援機関へ繋ぐ。
- ⇒ 障害者職業センターと連携。職業評価・当センターの企業実習を通して就職（工場内軽作業）。ジョブコーチを活用しながら就労定着支援中。



ワークシート

～相談員に大切な視点～

自分の感情・考え方に気付こう

人と接している時、人は無意識にいろいろな感情がわきおこります。自分の感情、相手の感情に巻き込まれない為にも相談員は自分の感情の動き（自分の考え方のくせ）に気づくことが大切です。

ワークをしてみましょう！！

あなたが相談員になったつもりで読みすすめて、どのような感情が沸き起こるか、どんな気持ちになるかを書き出してみましょう。

1. 事例の中の「支援者としてどんな気持ちになる？」の①～⑦を想像して、どのように感じたか、どんな気持ちになったかを書き出してみましょう。

どんな気持ち、感情が起こりますか？	
①	面談をすっぽかし（連絡無し）
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)
②	面談中、携帯の着信ばかり
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)
③	生活保護を受け続けたい
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)
④	働く自信がない
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)
⑤	仕事をしたくない
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)

⑥	面接当日の場に合わない服装
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)
⑦	毎朝、就業前の電話相談
	どんな気持ちになりましたか？
	(リフレーミング)

2. リーダーさんが中心になって、グループ内でひとりずつ順番に、どのように感じたか、どんな気持ちになったかなどを発表しあいましょう！！

【約束事】他の人の意見を否定・批判しないでください。自分の考えを発表してください!(^)!

3. 誰でも感情、考え方や性格、行動のくせがあります。グループで発表しあって気付いたことや自分の感情・考え方のくせや傾向で気づいたことなどはありますか？ 書き出してみましょう。

4. あなたの感情をリフレーミングして上の表に記入しましょう。

5. リーダーさんが中心になって、グループ内でひとりずつ順番に、どのようにリフレーミングしたか、リフレーミングしてみてどんな気持ちになったかなどを発表しあいましょう！！

【約束事】他の人の意見を否定・批判しないでください。自分の考えを発表してください!(^)!

おつかれさまでした。

氏名 P S 太郎

想いのマップ



◆ こうありたいと思う将来像 ◆

フォークリフトを運転して、整理整頓をしている。

◆ 困っていること・課題 ◆

フォークリフトの免許がない
経験がない



◆ 私の強み・ 現在できていること ◆

- ・ すぐ行動ができる
- ・ 体力がある
- ・ 確認ができる
- ・ 判断ができる
- ・ 気配りができる
- ・ 地図が読める
- ・ 運転ができる

◆ 私を取り囲む環境・人 ・ 生活の強み ◆

- ・ 相談する人がいる
(親、友人、兄弟、PS)
- ・ 料理ができる
- ・ 情報収集ができる
- ・ ハローワークが近い
- ・ 自宅は交通の便がいい

◆ こうありたいと思う将来像に近づく為の方法 (強みを踏まえて) ◆

方法	いつまでに？
① 電話で情報を聞く	明日
② 教習所に行く	2ヶ月後
③ 工場で働く	
④ 経験をつむ	

氏名

想いのマップ



◆ こうありたいと思う将来像 ◆

◆ 困っていること・課題 ◆



◆ 私の強み・
現在できていること ◆

◆ 私を取り囲む環境・人
・生活の強み ◆

◆ こうありたいと思う将来像に近づく為の方法（強みを踏まえて） ◆

方法

いつまでに？

①

②

③





支援者用

氏名

想いのマップ

◆あなたはなぜ
この仕事を選んだのですか？◆

◆こうありたいと思う将来像
(個人として・機関として)◆



◆自分の強み◆
～経験・興味・適性・能力・環境・人脈・現在できていること～

◆現状・困っていること・課題◆

◆こうありたいと思う将来像に近づく為の方法(強みを踏まえて)◆

何をする？	いつまでに！
①	
②	
③	
④	
⑤	

◆自分自身への勇気づけの言葉を書いて3回唱えましょう◆
(未来 年度の自分自身から今の自分へのメッセージでもOK!)



どんな生活・暮らし？

どんな仕事をしている？

★ 少し未来のわたしプラン ★

休日はどんな風に
過ごしている？

どんな人が周りにいる？

どんな気持ち？

わたしの長所
取り組んでいること

なりたい自分に近づく方法

未来の自分から今
の自分へメッセー
ジ♪
