

くらしサポートセンター 守ロニユース

vol.16

2017年12月

発行：くらしサポート
センター守ロ
〒570-0083
守口市京阪本通2丁目1-5
京阪川ロビル4階
フリーダイヤル
0800-200-8011
TEL：06-6998-4510
FAX：06-6998-4512

『くらしサポートセンター守ロ』で 早期の就労自立をめざしませんか。

Bさんの場合

派遣会社の契約終了後仕事が見
つからず貯金も残りわずか。

市役所の住居確保給付金制度を利用。
期間をきめて家賃相当額（上限あり）
の支給を受ける。

くらしサポの無料職業紹介所とハローワ
ークが連携して求人情報をピックアップ。
履歴書作成や面接の練習など就職
に向けた支援をおこなう。

採用決定!!

Aさんの場合

会社都合で退職後、就労に自信が
持てなくなった

就労への道づくりとしてくらしサポスタッ
フが丁寧な聞き取りや適正検査をおこな
う。その結果、介護の仕事に興味を持つ

ハローワークの求職者支援制度を利用
職業訓練受講給付金をうけながら職業訓
練を受講し資格取得を目指す。

介護職員初任者研修の資格取得

くらしサポの無料職業紹介所を利用。
履歴書・職務経歴書の作成、
面接トレーニングを利用し
介護施設に応募

採用決定!!

「くらしサポートセンター守ロ」ではハローワークや市役所と連携して、
あなたの就職や自立に向けてのサポートをしています。制度を利用して、
早期再就職をめざしませんか？（利用には一定の要件があります）

- ・就職活動の進め方に迷っている方
 - ・どんな仕事に向いているのかわからない
 - ・頑張って応募してもなかなか決まらない
- こんな方はぜひご相談下さい。
また早期の就労自立のため、
ご希望の方には、
次のようなサービスも提供可能です。

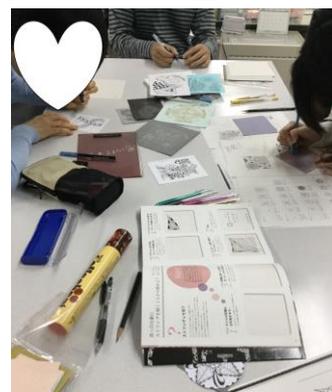
- ◆ ハローワーク求人端末機による仕事の検索
- ◆ 守口市内の貼り紙求人や求人情報誌、
求人広告の情報提供
- ◆ 履歴書・職務経歴書の書き方
- ◆ 面接トレーニング（予約制）
- ◆ 履歴書写真撮影
- ◆ コミュニケーショントレーニング（予約制）
- ◆ 職業能力適性検査（予約制）
- ◆ 職場体験（必要に応じて）
- ◆ 個別求人開拓（必要に応じて）

就労準備支援「くらしサポセミナー」開催中

裏面には「くらしサポセミナー」卒業生の社会復帰を果たす
までの道のりを掲載しています。どうぞご覧下さい。

生活に不安を抱える方や仕事に就く自信のない方、人間関
係が得意でない方などを対象に、それぞれの課題に応じた段
階的なプログラムを提供。
自己理解を深めるための仕事興味チェック、パソコンの基
礎講座、採用面接対策、損しない働き方や、コミュニケーション
能力をつけるための秘訣など様々なメニューを用意して
います。

「くらしサポセミナー」では一般就労の前段階としての基礎
能力形成のための支援を行います（利用するには一定の要件
があります）。



▲今回はゼンタングルに挑戦。
みんな真剣



▲個性的な作品が
できあがっていきます





くらサポセミナー(就労準備支援) 卒業生の感想 「どうしていいかわからない人へ」 (40歳男性)

はじめの第一歩を
応援します!

私は学校卒業後、普通に就職をしたのですが、人間関係が原因で退職。再起を図った転職先でも人間関係に悩まされ失意のうちに退職しました。そこから私は他人との接触を避けるようになり仕事に就かず部屋に引きこもってしまいました。

なんとかもう一度社会に復帰しようとするのですが、過去のつらい経験の記憶がどうしても頭から離れず奮起しては挫折を繰り返していくうちに自信を失い長期のひきこもり生活に入ってしまった。

「このままではいけない、でもどうしていいかわからない」

八方塞がり一人でひたすら悩んでいたある日家族からくらサポートセンターの利用を勧められました。

それまで他人との接触を拒んでいた私ですがとにかく今の状況から脱却したい一心で相談だけでもしてみようと決心しました。

面談日当日はかなり不安で緊張しましたが、職員の方は丁寧に対応してくださり、いろんな話を聞かせてもらうちに緊張もほぐれてきました。

他人とコミュニケーションをとるといふ初めての一步は踏み出せた私でしたが、就労に関する不安は依然強いままでした。

まず職員の方から頂いたアドバイスは生活リズムを整えて健康な体を作り、体力をつけましようといふことでした。

就職とはあまり関係ない事柄のように思えましたが元々どうしていいかわからなかった私はとにかく言われたことを実行しました。

その日以降私は規則正しい生活を心がけるよう努めました。

毎朝決まった時間に起きて日光を浴びて決まった時間に適切な量の食事を取る、少しでもいいので他人と会話する、適度の運動をする、早めに就床する。全部を一度にこなせようとせず、朝早く起きるのが無理なら夜更かしをしないようにする等、出来る範囲で少しずつ生活リズムを整えていきました。

これは後で気づいた事なのですが、人がなにか行動を起こす時、健康であるかどうかはものすごく重要だと思いました。今更の事と思われるかもしれませんが当時の私はわかっていませんでした。

やる気を出したり予定を立てたり、その予定を実行したりするには体力が必要です。体力を付けるには運動が必要ですが、運動をするにはその負荷に耐えられる健康な体が必要です。健康な体になるには規則正しい生活をしなければいけません。

ひきこもりの人はスケジュールが無いので、食事や起床の時間が安定せず昼夜逆転の生活になります。結果、不健康な体になり体力も衰えます。過去の私は目標も体力もない状態でいきなり就職しようとしたものですから何をしてもいいかわからず途方に暮れていたのだと思います。

そして規則正しい生活を送っていくうちに就職活動の計画を立てられるようになるまで体力がついてきました。体力がついてくると失っていた自信も回復してきて働く事への不安も減り自然と面接のアポイントを取れるようになりました。

こうして私はサポートセンターの人たちの助けもあって無事社会復帰を果たすことが出来ました。職員の方から教わった働き方や人付き合いのコツのおかげで今の職場での人間関係は良好で問題なく働いています。

最後にどうしていいかわからない人にアドバイスをさせていただくとすれば、ひとりで悩まないでくださいという事です。

私自身、ひとりの狭い視野のまま悩み続けましたが、時間が過ぎるだけで問題は解決しないという経験をしました。自分とは違った視点の考え方の人と話をする事で視野が広がり問題解決の糸口が見つけやすくなるかもしれません。

私と近い年代で同じような悩みを抱えている方の参考になれば幸いです。

お問い合わせは「くらサポートセンター」まで

フリーダイヤル：0800-2000-8001

電話：06-6999-4510

住所：守口市京阪本通2丁目1-5京阪川口ビル4階

就労準備支援事業に関する詳しい情報は↓

<http://yarukimitekure.com/moriguchi/information/>