

## 就職サポートミーティング すてっぷあっぷ

- ・なかなか仕事が続かない
- ・不安や心配で一步踏み出せない
- ・職場の人間関係で悩みやすい
- ・他の人はどうしているのか知りたいなど

ハローワーク館山では地域活動支援センターⅢ型 茶の間トミーと協力し、このような悩みを抱えながら、就職活動に取り組んでいらっしゃる求職者の皆様に向け、就職サポートミーティング「すてっぷあっぷ」を開催しています。精神保健福祉士や公認心理師他、経験豊富なスタッフがあなたの就職をサポートします。

仕事に関する不安や困りごと、ストレスへの対処やコミュニケーションスキルなど、参加者のみなさんとお話しながら、一緒に就職への準備を進めていきましょう。

ぜひお気軽にご参加ください。

### 【対象者】

- ◆メンタル不調・発達障害をお持ちで、現在、就職活動をされている方
- ◆主治医に就労可能と言われている方

## 開催日時

日時：原則木曜日（3週に1回）  
13：30～15：00

会場：ハローワーク館山  
2階 会議室

無料

## お問い合わせ・ お申し込み

ハローワーク館山  
求人特別援助部門  
TEL 0470-22-2236

地域活動支援センターⅢ型  
茶の間トミー  
TEL 0470-28-4557



迷ったらまず  
見学・体験！  
お気軽にお申し  
込みください

## ご利用の流れ

### STEP 0 見学・体験

百聞は一見にしかず  
まずは体験してみましょう



### STEP1 参加申し込み

参加したいな、自分に  
合ってるなと思ったら  
申し込み



### STEP2 目標設定

就職に向け、ミーティン  
グでどんなことができる  
のか、ゴールをどこに設  
定するのか相談します



### STEP 3 参加

いよいよ参加！  
就職にむけて、一緒に  
取り組んでいきましょう



## ミーティング内講座メニュー

### コミュニケーションスキル

- ・ S S T
- ・ アサーショントレーニング
- ・ Goサイン、NoGoサイン

### ストレスマネジメント

- ・ 認知行動療法
- ・ セルフモニタリング
- ・ リラクセーション

### 就職活動準備

- ・ 就職活動の進め方
- ・ 面接練習
- ・ 職場のルールとマナー
- ・ 履歴書の書き方

### 障害理解

- ・ オープン、クローズ
- ・ ナビゲーションブック  
(特性理解)
- ・ 体調変化のサイクルと  
好調、不調のサイン

### 技能トレーニング

- ・ 手順書作成技能トレーニング



## 昨年のテーマを一部ご紹介

- ◆ 体調の波のコントロール
- ◆ 病気・障害のオープンクローズ
- ◆ 損得分析とぐずぐず悪魔のささやき
- ◆ セルフモニタリングでストレスと  
うまく付き合おう
- ◆ みんなの輪の中に入っていくには



このほか、たくさんのテーマについて話し合  
いました。