

- ・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対話しながら、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 岡留・岩並
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



就職サポートミーティング

すてっぷあっぷ



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

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
- ・リラクゼーション

コミュニケーションスキル

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

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。