



# プラクトベース活用法

これからプラクトベースを利用される皆様へ

2022年1月 初版

この資料は、PRACT BASEに通所されている方々がGW（グループワーク）プログラムで作成されたものです。

# 目次

- このガイドを作成した利用者の思い ..... P. 3
- 通所開始期 ..... P. 4
- 活動期 ..... P. 6
- 就職期 ..... P. 9
- スタッフ紹介 ..... P.11
- 最後に皆さまへ ..... P.13

通所開始期

- 安定した通所を目指す
- 通所になれる
- 仲間を作る

活動期

- 自己理解
- スキルアップ  
例えば...  
パソコン  
コミュニケーション  
生活スキル など

就職期

- 企業研究
- 応募書類作成
- 企業訪問・実習
- 面接

就職

# このガイドを作成した利用者の思い

今、あなたがこの手引書をご覧になっているということは、プラクトベースに通う事を検討されているか、または通う事を決められた方だと思われます。

今、あなたはどのような思いでこの手引書をご覧になられているのでしょうか？

就労移行支援事業所を選ぶ目的は、就職を決めるために「実力を付けたい」という願いだと思えますし、私たちも同じでした。あなたはこれまでも様々な困難に直面し、乗り越えられ、今再び新たなスタートに向かわれておられます。私たちはそんなあなたを全力で応援したいと思っています。しかし一方で自分に合った、自分の目的に則した就労移行事業所選びはとても難しい物だとも実感しています。

この「プラクトベースの活用法」は過去の利用者の有志が、これからプラクトベースに通う事を検討されている皆様に、自らの経験を元に何らかのお役に立ちたいと思い作成した手引書です。私たちが経験し、考えたこと、感じた事を率直にお伝えし皆様の判断材料になり、通所中の皆様のお役に立てる事ができればこれ以上の喜びはありません。

プラクトベースのスタッフの方々は本当に親身になって利用者のために行動し援助を惜しまない方々ばかりです。皆様も安心してプラクトベースでの就職活動に取り組んでいただければと思います。

利用者一同

# 通所開始期(1)

	Q	A
1	決まった日に休まず通い続けるには？	スタッフと相談し、無理なく通所する計画を立て、その計画通りに通えるようにしましょう。 規則正しい早寝、早起きの習慣を付けられるようにしましょう。
2	体調をどうコントロールしていくのがいいか？	現状を可視化（週間活動記録表が用意してあります）して把握すると良いでしょう。 睡眠・服薬・食生活・運動習慣などについてスタッフと共有し、問題点を見直しましょう。
3	体調管理をする上で問題点を理解しても、改善策がわからない。	まずスタッフと改善策について相談を行い、良い策を見つけたら自らの生活を記録し、改善できているかをチェックしてみることをおすすめします。
4	開始時に必要なスタッフとのやり取りは？	自分の生活状況・就職したい時期・訓練したい内容をスタッフと共有し、そこから改善点や目標を決めていきます。

# 通所開始期(2)

	Q	A
5	この時期に取り組むとい いことは？	自分の課題発見や集団プログラムで他者の視点を知ることが大切です。 気になったことはその都度スタッフに確認しながら活動を行っていくと良いで しょう。
6	プログラムの内容・意味 を理解できない。	自分が疑問に思うことやプログラムの意義についてスタッフに確認していきま しょう。
7	他の利用者の方とどのよ うに接したらよいか分か りません。	自分のペースで活動を行い、プログラムを通して自然に交流していけば良いと 思います。ただし人にされて嫌なことはしないようにしましょう。
8	周りの方と人間関係を築 いていく自信がありません。	まずは挨拶を周りの方々（スタッフ、利用者）にしてみると良いと思います。 私たちも通い続ける中で徐々に人間関係を築いていけたのできっと大丈夫です。

# 活動期(1)

	Q	A
1	どのプログラムに参加したらいいかわからない。	面談などでスタッフと相談して決めていくと良いでしょう。 プログラムを通して新しい考え方を学ぶと良いでしょう。 最初は趣旨がわからなかったとしても、受講していく中でわかってきます。
2	プログラムを就職活動でどのように活かせるか？	プログラム自体が長く働き続ける為のトレーニングです。就労するうえでの自己の課題を持って取り組むことが大切だと思います。
3	どういう仕事をしたらいいかわからない。	プログラムに参加していく中で自己理解を深めると良いでしょう。 自分にとって働く上での大切な条件や、自分の大事にしている価値観を見つめるとよいと思います。自分は何を仕事にしたいか考えていくことも良いでしょう。

# 活動期(2)

	Q	A
4	得手・不得手も含め自分の特性がわからない。	これまでの経験や、プラクトベースでの活動をヒントに自分の苦手を見つけてサポートを受け、改善に取り組むと良いでしょう。 ワークサンプル（実際の仕事を想定して作業を行うプログラム）からも苦手な業務を知ることができると思います。
5	ハローワークの活用方法がわからない。	登録後、求人検索（障害者枠の求人も検索可能）ができるようになります。 ハローワークには専門援助部門があり、障害者枠の求人を取り扱っています。 詳しくはホームページを調べるか、プラクトベースのスタッフに聞いてみると良いでしょう。スタッフ同行で相談に行くことも可能です。
6	就職エージェントは活用しても問題ないか？	登録するかどうかはスタッフと相談し、プラクトベース利用者の過去の事例を紹介してもらい知っておくと良いでしょう。
7	職場見学や実習へ行くにはどうすればいいか？	どのような企業がよいか希望をスタッフに伝えたいうえで、実習での課題や目的を決めて行くことが望ましいと思います。

# 活動期(3)

	Q	A
8	資格の勉強をしても良いのでしょうか？	自分でテキストを用意して個別活動の時間で勉強をすることができます。様々な資格を取得した利用者の方がいます。
9	仕事以外のことでスタッフへ相談しても問題ないか？ (生活面での情報共有)	<ul style="list-style-type: none"><li>・恋愛の悩み</li><li>・家族との関係</li><li>・お金に関する相談 など</li></ul> 様々な相談を私たちも行ってきました。安心して様々な相談をしてください。
10	相談するタイミングがわからない。	相談をする時間を取っていただけるかスタッフに確認しましょう。このような習慣をつければ、就労後も仕事上での相談をする際に役立つと思います。



# 就職期(1)

	Q	A
1	なぜ企業研究の必要があるか？	自分の希望や理想と企業が求める人材像がマッチするかを知るためです。企業理念を知れば、その企業が大切にしている価値観がわかります。それが志望動機の作成や自分の価値観との共通点を発見することにも繋がります。
2	どうやって企業研究を行っていけばいいか？	「就活実践（就活準備プログラム）」のプログラム内で、専用のフォーマットを用いて行えます。自分にとって大切な条件（収入、雇用形態、勤務地など）を考えて行くと良いでしょう。企業の実態を正確に把握するのは本当に難しいことですが、ホームページや転職サイトの口コミ等を見て一つの判断材料にしている方が多いようです。
3	興味のある企業について詳しく知りたい。	企業によっては見学や実習で雰囲気や仕事内容を知ることができるので、スタッフに相談してみましよう。
4	応募書類（履歴書、職務経歴書、配慮事項説明書）の書き方がわからない。	プログラムで書き方を教わることができます。書き方の手引き書やスタッフからのフィードバックも充実しています。

# 就職期(2)

	Q	A
5	面接の受け答えに自信がない。	想定問答を用いて面接練習をするといいでしょう。面談の時間を使い面接練習を行い、スタッフにフィードバックをもらうこともできます。
6	面接などで企業を訪問する際、スタッフの同行は可能か？	スケジュールを共有すれば、必要に応じて同行してもらえます。日程調整から振り返りまでの一通りのフォローも充実しています。
7	実習先の企業に採用していただくためには、実習中にどのような努力が必要か？	実習先で求められた役割を果たし、定められた勤務時間を守って働きましょう。
8	なかなか就職が決まらず落ち込んでしまった時は？	応募書類や面接でどのような問題点があったか、スタッフも交えて振り返りましょう。人によってペースも違うので、希望を失わないことが大切です。就職できるまで何度でもチャレンジしましょう。自分の可能性を信じましょう。

# スタッフ紹介(1)

## 富澤さん

スーツを着ていることが多いです。利用者の意欲、前向きな思いを後押ししてくれる存在です。面談で本当によく話を聞いていただいて、そのうえで非常に効果的なアドバイスをしてもらえます。

## 前川さん

いつもエネルギッシュで、明るく接しやすい方です。また利用者の課題を明確にしてくれ、相談に親身になって乗っていただけます。BWP（運動プログラム）では厳しいトレーナーに変身します。

## 狗巻さん

パーカーを着ていることが多くカジュアルなファッションが似合います。パソコンに精通されており、PCのトラブルは狗巻さんに聞くとよいでしょう。BWPの際は、季節に合った選曲をしてくれます。

## 渡辺さん

企業の人事部での勤務経験が長く、利用者の応募書類の添削を企業側の目線で行ってくれます。グループワークを担当されており、社会人としての姿勢や考え方などをアドバイスしていただけます。

# スタッフ紹介(2)

## 伊坂さん

主に個別活動を担当されています。1歳のわんぱくな猫を飼っています。

## 今野さん

利用者の為に事務作業を担当されている縁の下の力持ちです。備品の補充が必要な際は今野さんにお問い合わせください。フルマラソンを3時間程で走ります。

## 漆原さん

主にワークサンプルの担当をされています。利用者の作業の分析を行い作業の特徴や改善のアドバイスをしてくれます。

# 最後に皆さまへ

ここまで私たち製作者は、プラクトベースの就職活動について述べてきました。プラクトベースのスタッフの方は、一生懸命に援助をしてくれますし、通所により仲間との新たな出会いもあり、利用者の就職活動にとって良い環境が十分整っていると私たちは実感しております。その上で利用者にとって必要な心構えを考えてみた結果、以下の二つが重要であると思います。

- **就職したいという意思を持ちましょう。**
- **就職を決定するのは自分であると意識しましょう。**

この二つの意識を大切にして、プラクトベースでの就職活動に取り組み内定を勝ち取りましょう。

就労移行支援事業所 PRACT BASE (プラクトベース)

〒275-0016

千葉県習志野市津田沼1-15-5

Tel : 047-471-1015

Mail : info.pb@practicalaction.co.jp

Web : <https://practicalaction.co.jp/practbase/>

