

「働きたい」に迷った時に 使ってみよう！！

このプロセスマップは精神障害の方を対象に、これから働きたい方に向けて作成しました。チェックリストやフローチャートを使用して、今後の相談機関などを知ることができます。今後のみなさんの活動の参考にぜひご活用ください。

働く準備チェックリスト

安心して長く働くために今の自分を知るためのチェックリスト

相談先をさがすチャート

今の心配事や困りごとから、相談先を探すためのフローチャート

就労支援機関リスト

就労支援に関わる相談機関の一覧の連絡先のリスト

自分の体調を知ろう

体調のサインと対象方法を整理するシート

平成30年3月作成 令和3年10月更新

戸田市自立支援協議会就労推進部会

< 戸田市自立支援協議会就労推進部会とは >

戸田市では、障害者就労を推進していくことを目指し、専門的に調査研究を進めるため、戸田市地域自立支援協議会の中に、平成26年度に「障害者就労推進部会」を設置いたしました。障害者就労の支援について、関係機関との情報共有や連携を密にし、検討を重ねています。

【参加機関】

戸田市障害者就労支援センター、戸田市立福祉作業所かがやき、戸田市立福祉作業所ゆうゆう、グリーン、にじの杜、つばきガーデン、戸田市障害者基幹相談支援センター、障害者生活支援センターひかり、特定相談支援事業所四季、戸田市商工会、埼玉県立和光特別支援学校、埼玉県立和光南特別支援学校、埼玉県立大宮北特別支援学校さいたま西分校、埼玉県立特別支援学校さいたま桜高等学園、埼玉県立戸田かけはし高等特別支援学校、川口公共職業安定所、障害者就業・生活支援センターみなみ、埼玉県障害者雇用サポートセンター、戸田市 経済政策課/障害福祉課

働く準備チェックリスト

このチェックリストは、今のご自分の状況を確認するためのものです。

[はじめる前に]

働く事について主治医からどのように言われていますか？

1日6時間以上可能といわれている。

1日4～5時間程度ならおおむね可能といわれている。

その他()

確認しながら、記号を付けていきましょう。		本人 チェック欄
○はい	不安がある	
1	規則正しい生活が出来ている。(おおむね決まった時間に朝起きて、夜寝ている)	
2	バランスの良い食事を心がけ、できるだけ1日3食摂るにしている。	
3	定期通院ができていて、きちんと服薬している。	
4	疲れたときは、適度に休息や気分転換をしている。	
5	体調がすぐれないときは、家族や医師などに伝えるようにしている。	
6	体調が悪くなりそうなときは、前触れに気がつくほうだ。	
7	いつも挨拶をしている。	
8	自分の障害の特性を理解して、説明することができる。	
9	金銭管理を自分で行っている(1か月の中で交通費や食費など)。	
10	遅れそうなときや体調不良で職場や実習先等に行けなくなった場合は、自分で連絡を入れることができる。	

今のご自分の状況はいかがでしょう？

それではフローチャートに進んで、どこに相談したら良いかチェックしてみましょう。

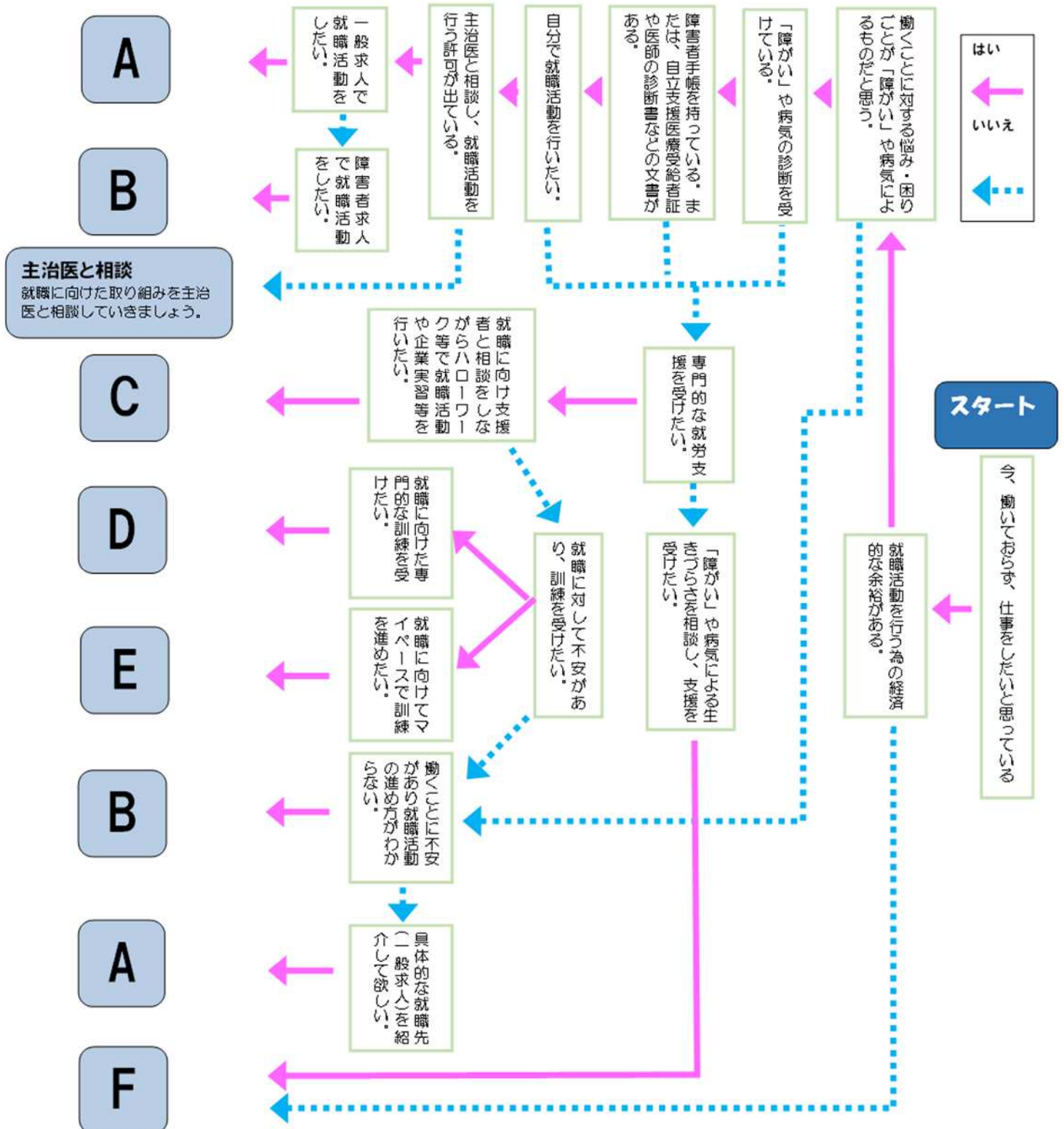
すでに支援機関を利用している人は、支援員と一緒に振り返ってみましょう！

相談先をさがすチャート

これから就職活動を
考えている方へ

これから就職活動をはじめの方が、どこの相談窓口に行けばよいかをチャートにしました。チェックリストでチェックした項目を参考に、ご自身または支援者の方と一緒に試してみてください。

チャートの相談先はあくまでも目安です。ご自身の希望や支援者や主治医等とも相談をしながらこのチャートを参考に就職活動に向けて取り組んでみてはいかがでしょうか。



次のページに詳しい連絡先が載っています。確認してみましょう！！

就労支援機関リスト

記号	種別	事業所名	住所	TEL
A	ハローワーク	ハローワーク川口（一般窓口） 職業相談や職業紹介を受けていきましょう	川口市青木 3-2-7	048-251-2901
B		ハローワーク専門援助部門（障害者窓口）職業相談や職業紹介を受けていきましょう		
C	就労支援センター	戸田市障害者就労支援センター 相談しながら就職活動を考えていきましょう	戸田市笹目 2-9-1 （かがやき 2 階）	048-471-9333
D	就労継続支援 A 型	グリーン 福祉的な支援を受けながら働きましょう	戸田市笹目南町 29-24 オーネスト（1 階）	048-423-2955
	就労移行支援	かがやき 支援者と訓練しながら就職活動を考えていきましょう	戸田市笹目 2-9-1	048-471-9331
E	就労継続支援 B 型	作業をしながら今後の活動を支援者と考えていきましょう		
	地域活動支援センター	ハーモニー 日中活動をしながら今後を考えていきましょう	戸田市上戸田 5-7-3 サンロゼ戸田 301 号室	048-445-9500
		やすらぎ亭 日中活動をしながら今後を考えていきましょう	戸田市新曽南 3-3-13	048-442-3824
F	戸田市役所	戸田市役所 障害福祉課 困りごとを相談してみましょう	戸田市上戸田 1-18-1	048-441-1800
	生活自立相談センター	戸田市生活自立相談センター 困りごとを相談してみましょう （特定非営利活動法人ワーカーズコープ）	戸田市上戸田 1-18-1 戸田市役所 1 階生活支援課内	048-432-7321

主に戸田市内の機関を中心に掲載しています。
近隣には他の相談先もありますので、まずは相談してみましょう

自分の体調を知ろう

自分の体調や、そのサインと対処方法を客観的に見ることで、自分に合った環境を考えましょ

私の「きっかけ」

調子を崩す「きっかけ」
になるかもしれないこと

例）家族や友人とけんかをするなど

自分で気づいている
「注意サイン」

例）イライラする・不眠になるなど

私の「注意サイン」

私の「乗り切り方」

これをすれば乗り切れると
思うこと

例）一人でゆっくり過ごすなど

職場の人に配慮してほしいこと

例）回復するまで一人にしてほしい
など

配慮してほしいこと

Let's try!