

障がいのある方の

はたらく・くらすセミナー

【開催日】平成29年6月27日（火）

【時間】13：00～15：00（12:30受付）

【場所】くまもと県民交流館パレア9階
第2会議室

ゆめくらし出前講座「はたらく・くらすセミナー」は、障がいのある方、ご家族、支援に携わる皆さんに向けた、就業生活についての情報発信の場です。

今回は、障がい福祉サービスの「生活訓練」、「就労移行支援」をご利用され働く生活の準備をされた方々のエピソードをお伝えします。ワークセミナーでは、「生活記録表」を使って働くに向けた体調リズムの整え方について考える機会とします。

皆様のご来場お待ちしております！

【対象】

- ・これから働く生活を目指す障がいのある方
- ・障がいのある方のご家族、就労支援に携わる方

【参加費】**無料** 【定員】**15名** お電話にて6/26（月）までにお申し込みください

～プログラム～

13：00 【働く生活の準備をされた方々のエピソード】

①「気持ちのコントロール方法を見つけ、働く生活へ向けて一歩踏み出す」

将来の働くことへの期待や不安がある中で、気持ちのバランスを取る方法を探していたAさん。自分に適した気持ちのコントロール方法で、働くに向けた心と身体を整えられたエピソードをお話します。

②「生活状況の整理を行い、働くための体調リズムを作る」

将来の就職に向けて、働くための体調リズムを整える方法を探していたBさん。生活記録を取りながら、自分の疲労の感じ方や、疲労回復方法を知り、適した就業日数や時間を整えられたエピソードをお話します。

14：00 【ワークセミナー】

「自分の体調変化を見つめることに役立つ、生活記録の取り方について」

1週間の生活状況を見通すことができる生活記録表を作成する演習を行います。体調リズムについて自己理解を深める機会にしましょう。

【お問い合わせ・お申し込み先】

社会福祉法人 明徳会 チャレンジめいとくの里 ゆめくらしワークス事業部

TEL：096-215-9103

