

一週間のスケジュール

月曜日 ものづくり体験 午前10時~11時30分

火曜日 お仕事・ボランティア体験 (随時)

水曜日 グループワーク「さわやか自己表現」
午後1時30分~3時

木曜日 ものづくり体験 午前10時~11時30分

金曜日 お仕事・ボランティア体験 (随時)

土曜日 パソコン教室
①午前10時~11時 ②午後2時~3時

日曜日 お休み

◎興味のあるプログラムから参加してみませんか。



自分の力を見つけ 育む JOBOTA プロジェクト

(就労準備支援事業)

多彩なプログラムを用意して、あなたの参加をお待ちしています。(無料)

※2~3面に詳細掲載

- ① パソコン教室
- ② ものづくり体験
- ③ お仕事・ボランティア体験
- ④ グループワーク「さわやか自己表現」
- ⑤ 自己発見「5行日記」
- ⑥ 必要に応じたプログラム実施



まずは、お気軽にご相談ください

TEL:03-6423-0251

〒143-0016

大田区大森北 1-11-1

柳原大森ビル6F

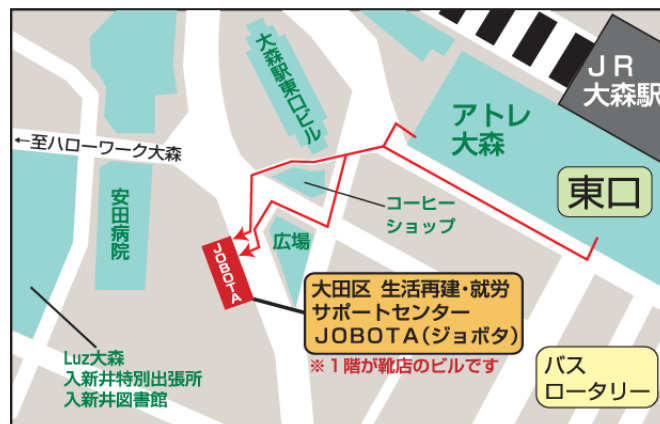
Mail: mail@jobota.net

<http://www.jobota.net>

窓口開設時間: 月~土曜日

午前10時~午後6時

(日・祝日を除く)



対象となる方 ※65歳未満の方

- 働きたいが働く自信がない
- 社会との接点がほしい
- メンタル面で悩みがある
- 生活が昼夜逆転してしまった
- 長期に就職できないでいる、など



一緒にささやかな一歩を踏みだしてみませんか

大田区 生活再建・就労サポートセンター JOB

無料職業紹介所許可番号 13-ム-300091

プログラム①

パソコン教室

パソコンに触れたことのない人も大歓迎です。

基礎コース…パソコン操作の基礎の習得(ローマ字入力など)

毎週土曜日 午後 2 時～3 時

初級コース…文章づくり(ワード)、エクセルの基礎

毎週土曜日 午前 10 時～11 時

応用コース…エクセルの関数を用いた計算

毎週土曜日 午後 2 時～3 時

場所:JOBOTAフリースペース



プログラム②

ものづくり

デパート贈答用化粧箱を組み立てます。意外に楽しく、いつの間にか作業に熱中。達成感が味わえます。ささやかですが、工賃も出ます。

週 2 回(月曜日・木曜日 午前 10 時～11 時 30 分)

場所:JOBOTAフリースペース



プログラム③

仕事・ボランティア体験

施設の清掃・芝刈りボランティアなど、お仕事体験を実施しています。汗を流し、爽やかな気分を味わいませんか。



プログラム④

グループワーク「さわやか自己表現」

自分も相手も大切にできるコミュニケーション法を身につけると、人生が豊かになります。グループで話し合い、ステップアップしていきます。

- ステップ1 自分の力を知り発揮する—さわやか自己表現法
- ステップ2 自分らしく生きる—プランを立て目標実現
- ステップ3 自分にあった仕事選び—こうしたら探せる
- ステップ4 自分の魅力を伝えよう—応募書類づくり
- ステップ5 決め手は事前の準備—これで面接は大丈夫



毎週水曜日 午後 1 時 30 分～3 時

場所:JOBOTAフリースペース

プログラム⑤

「5行日記」で自己発見

その日に「行ったこと」「できたこと」を、1行でもいいので書いてみませんか。続けているうちに「違った自分」が見えてきます。

「僕もやってみた」Aさん

家から出られない自分が不安だった。ゲームばかりやって昼夜逆転の生活。これではダメだと思い、JOBOTAの相談員に勧められた日記をつけ始めた。やったこと、やれたことだけを書いた。わずか数行の日記だったけど、僕だってけっこうやれることがあるんじゃないかと気づいた。ほんの少し自分のことが好きになった。



プログラム⑥

あなたに応じたプログラムも

私たちは、限りない可能性を秘めています。それぞれの可能性・魅力を見つけ、発揮するために、一緒にプログラムを考え取り組んでいきませんか。

