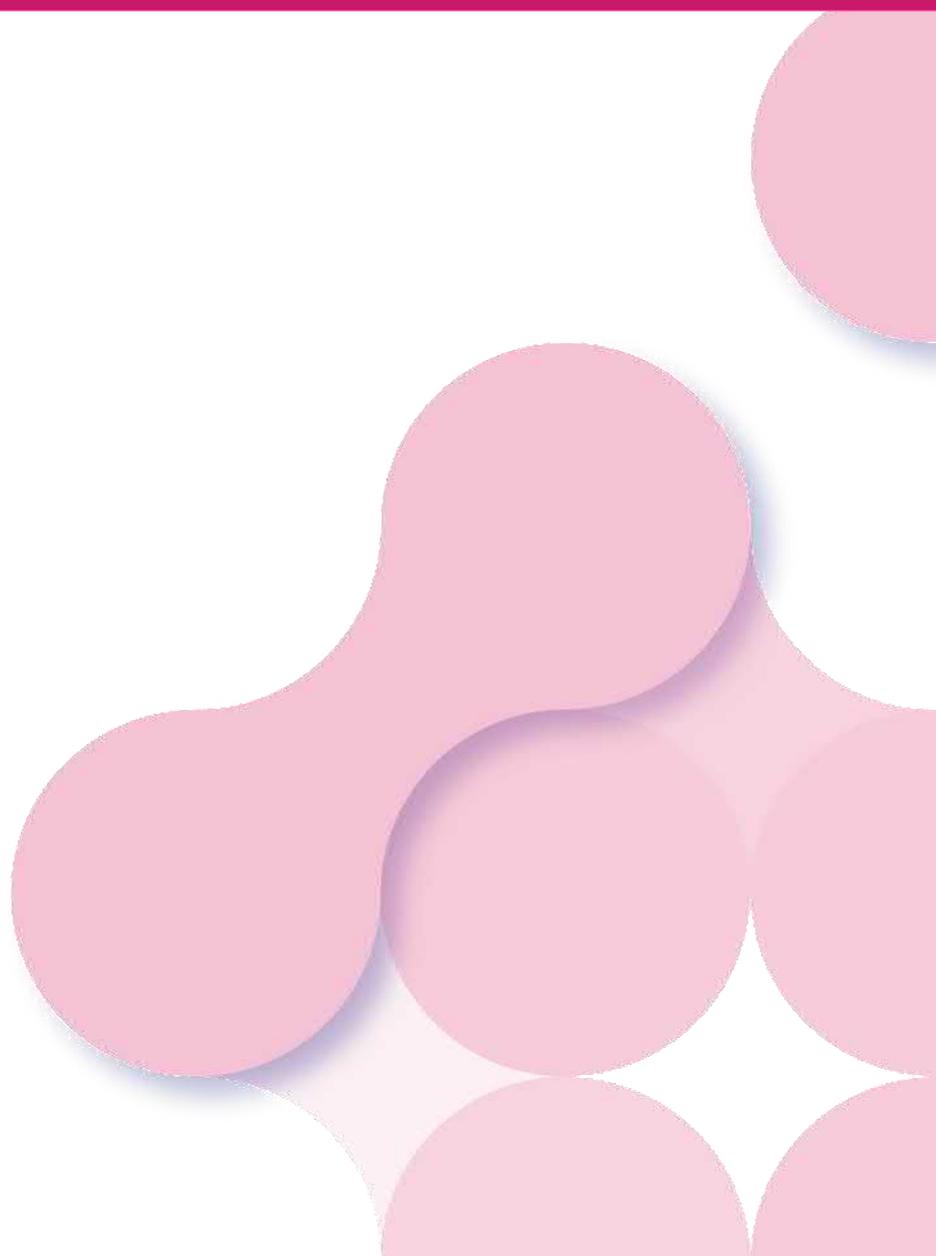


「安定した就労と生活を目指すためのガイドブック」  
-就労定着支援事業所を利用する方向け-



## <このガイドブックの内容>

1. 就労定着支援ってなんだろう……………2
  - 「働きつづける」ためのサポート
  - 仕事と生活、地域もふくめたサポート
2. 就労定着支援のながれ……………3
  - 就職から最初の 6 か月間
  - 就職して 6 か月後からの支援
3. 就労定着支援は「安心して働きつづけるための準備期間」……………4
  - 自分に合った働き方を見つけるために
4. 安心して長く働くためのサポート……………4
  - 安定して働きつづけるために大切なこと
  - 仕事と生活のバランスをとる
  - 自信を持って働けるように
  - 生活のサポートについて
  - 地域での楽しみや活動も大切に
5. より良い支援を受けるために大切なポイント……………6
  - Point 1:ふだんの様子を「見えるように」する
  - Point 2:いろいろな人とつながる「ネットワーク支援」
  - Point 3:自分のゴールを考える「こころの準備」
6. 働きつづけるために大切なこと(仕事で必要な力)……………9
  - 前向きに取り組む力
  - 一歩ふみ出す力
  - 考える力
  - チームで働く力
7. 安心して働き続けるための「支援計画」と「支援レポート」……………10
  - 支援計画とは？
  - 月に 1 回の面談について
  - 支援レポートとは？
8. 安定した就労と生活を実現するためのチェックリスト……………11
  - 6 つの大切なポイント
  - やさしい日本語版チェックリスト
9. 安定した就労と生活を実現するためのリソースマップ……………16

# 1. 就労定着支援ってなんだろう

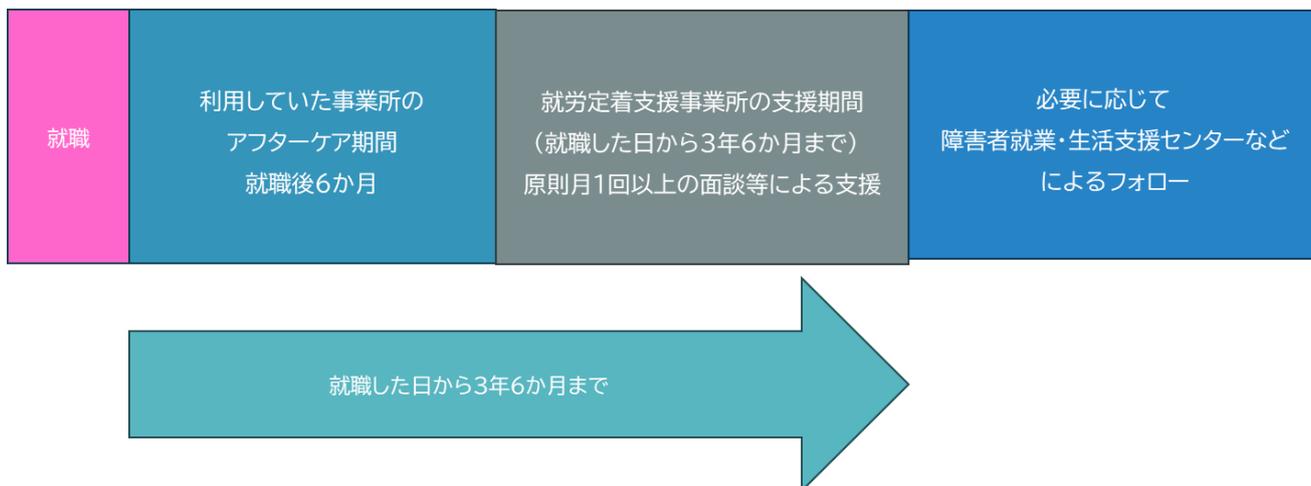
## (1)みなさんが「働きつづける」ためのサポートです

就労定着支援は、みなさんが「この仕事を続けたい」「自分らしく働いている」と感じられるようにサポートする制度です。

サポートの目的は、「がんばって無理に続けさせる」ことではなくて、仕事や生活のなかで困ったことがあったときも、自分らしく前向きに働きつづけることができるようにお手伝いすることです。

みなさんが悩んだときには、一緒に働く会社の人や、支援してくれる人たちが協力して「どうすればよくなるか？」を一緒に考えていけるような関係をつくっていきます。

就労定着支援事業所では、みなさんが就職してから 6 か月後～最長 3 年間、支援を受けることができます。



## (2)日常生活も含めてサポートします

働き続けるためには、仕事だけでなく「日々の生活」や「地域での暮らし」も大切です。

就労定着支援事業所では、みなさんの周りにある地域のサポート(たとえば病院や福祉のサービスなど)ともつながって、必要なときに必要な支援が受けられるようにお手伝いします。

みなさんが「自分らしく働けるようにしたい」と思ったとき、仕事・生活・地域のそれぞれの面からサポートすることで、安心して働きつづけられるようにします。

また、地域の中にあるいろいろな支援の仕組みや場所が、おたがいにつながって協力しあえるように、就労定着支援事業所も働きかけていきます。

みなさんが利用している「相談支援事業所」とも連携しながら、よりよいサポートをしていきます。

## 2. 就労定着支援のながれ

### (1) 就職から最初の 6 か月間

みなさんが会社に就職したあと、最初の 6 か月は、とくに大切な時期です。新しい環境に慣れたり、仕事に合わせた生活リズムを整えたりする必要があります。

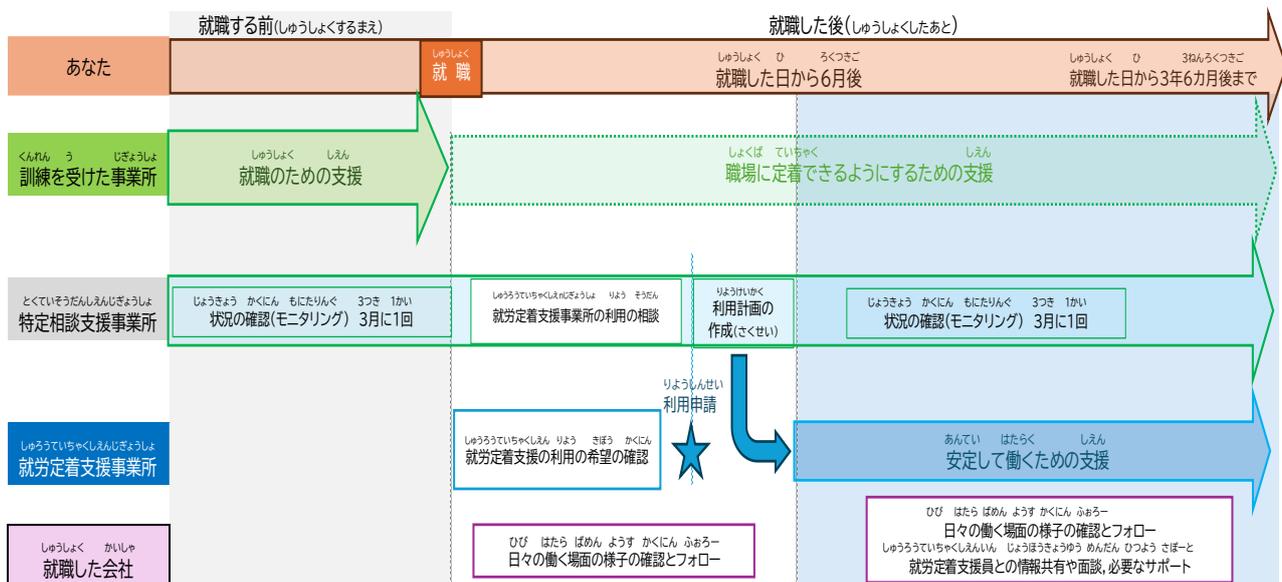
この期間は、就職する前に利用していた事業所(たとえば、就労移行支援事業所など)が中心になって、仕事や生活のサポートをしてくれます。会社とのやりとりも手伝ってくれます。

※利用していた事業所によって、支援の仕方や義務の程度は少し違います。

### (2) 就職して 6 か月後から

就職して6か月がすぎたあとは、「就労定着支援事業所」を利用することができます。ここでは、最長 3 年間、みなさんが「特別な支援がなくても、自分の力で働きつづけられる」ようにお手伝いしていきます。

みなさんのペースや希望に合わせて、必要なサポートを受けながら、仕事を続けられるように支えていきます。



### 3. 就労定着支援の期間は、「安心して働きつづけるための準備期間」

この支援を活用することで、自分に合った働き方を見つけたり、将来のキャリアについて考えたりすることができます。あなたらしい働き方と、ゆたかな人生をつくっていくための一歩として、支援を上手に使ってください。

### 4. 安心して長く働くためのサポート(就労定着支援)

#### (1) 安定して働きつづけるために

就労定着支援は、みなさんが働く会社や日々の生活に少しずつ慣れていき、自分らしく、安心して働きつづけられるようにサポートする制度です。

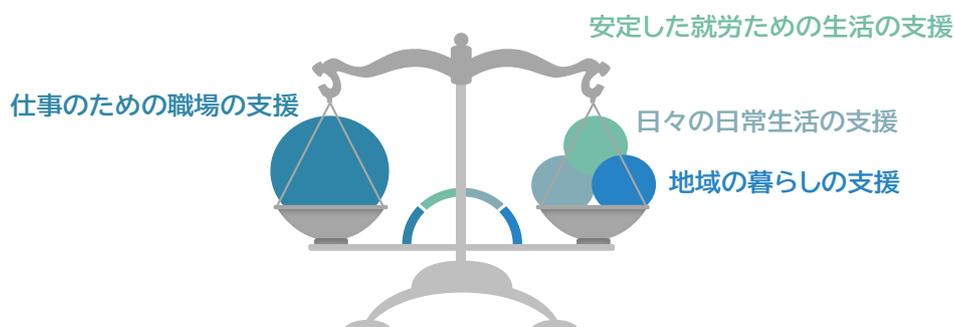
この支援では、次のようなことを目指します：

- ① 仕事や生活のリズムが安定すること
- ② 気持ちが落ち着いて、自分に自信が持てること
- ③ 困ったときに「助けてほしい」と伝える力をつけること
- ④ 将来の生活や働き方を考えるきっかけをつくること

支援が終わったあとも、必要に応じて相談できるような「つながり」を大切にしています。

#### (2) 「仕事のこと」と「生活のこと」のバランスが大事です

安心して働きつづけるための  
仕事と生活のバランス



安心して働きつづけるためには、仕事のことだけでなく、生活のことも大事です。

たとえばこんなこともサポートの対象になります：

- 一人暮らしでの生活の安定
- グループホームの職員やヘルパーさんとの情報共有
- 訪問看護師さんとの連携

仕事がうまくいっていても、生活が不安定だと疲れがたまりやすくなるので、「仕事と生活のバランス」が大切です。

### (3) 自信を持って働けるようになるために

仕事をしていると、うまくいかないことや失敗もあると思います。

そんなときに「自分はダメだな」と思わないように、あなたががんばっていることや、できていることを支援者がきちんと見て、声をかけていきます。

「できることを自信に変える」ことがとても大切です。

### (5) 生活のサポートもあります

生活面では、次のようなことを一緒に考えたり、支援したりします：

- ・ 朝起きる時間や、寝る時間などの生活リズム
- ・ ごはんを食べる、シャワーをあびるなどの習慣
- ・ お金の使い方(家賃・光熱費・おこづかいの管理)
- ・ 家族や友だちとの関係
- ・ 病院に行くこと、薬をのむこと

支援が必要な場合は、地域のサービス(ホームヘルパー、訪問看護、社会福祉協議会など)とつないで、一緒に生活を支えていきます。

### (6) 地域での楽しみや活動も大切です

働くだけではなく、「休みの日に楽しくすごせること」もとても大切です。

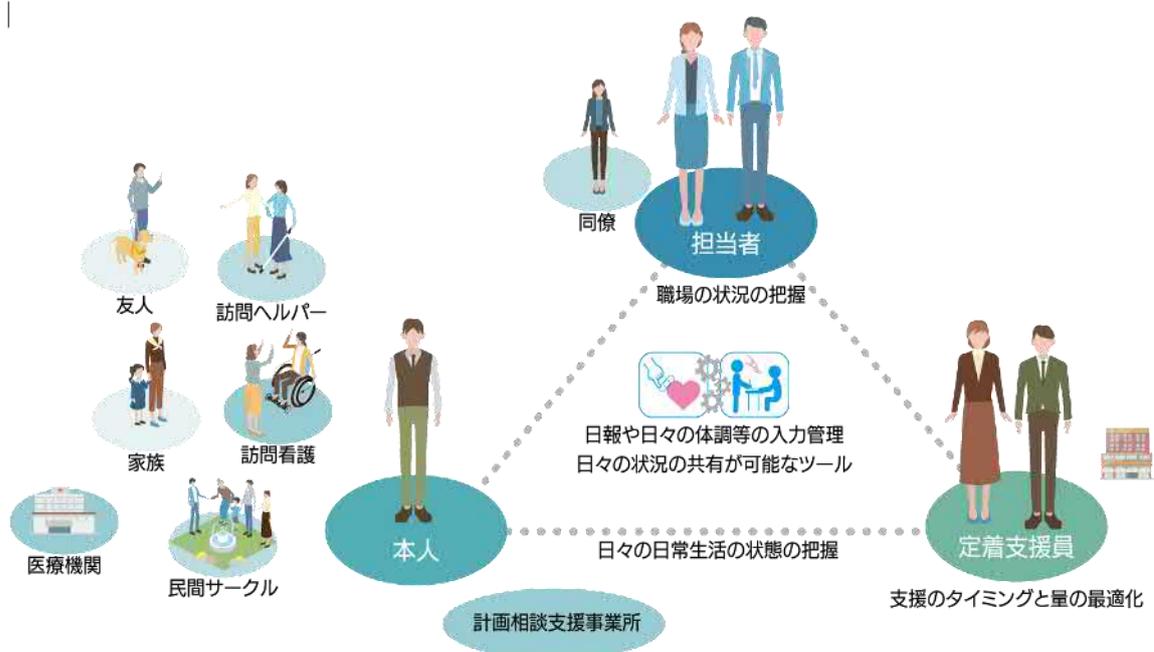
たとえば：

- サークル活動やボランティア
- 地域のイベント
- 趣味を楽しむグループ

こうした活動など、何か休日の過ごし方を充実させることも大切になります。また、年金のことやお金の管理についても、心配な場合には、就労定着支援事業所の方に相談すると必要に応じて専門の相談機関につないでもらえます。

## 5. より良い支援を受けるために大切なポイント

### (1) Point 1: ふだんの様子を「見えるように」すること



みなさんの仕事や生活がうまくいっているかを知るためには、月に1回くらいの面談だけでは足りないこともあります。でも、毎日だれかが来てくれるわけではないので、ふだんの様子をどうやって支援者に伝えるかが大事になります。

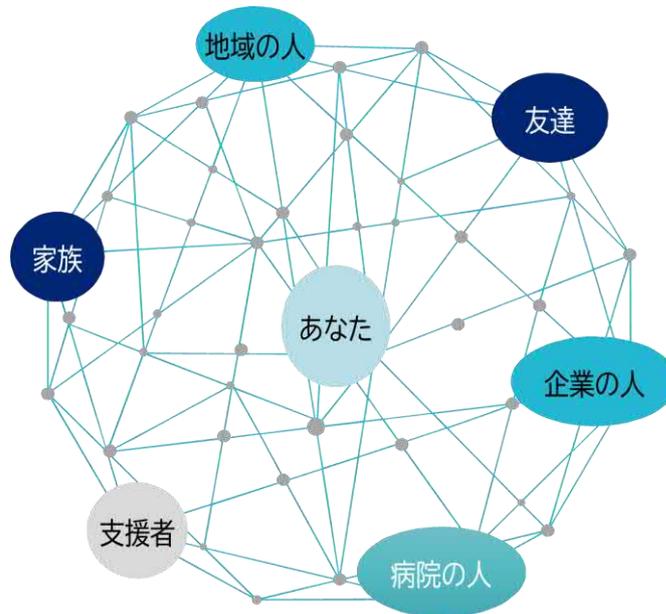
たとえば、こんな方法があります：

その日の気分や仕事のことを、スマホやパソコンで入力する、「日報(にっぽう)」を書く

その情報を、会社の人や支援者が見ることができるようにする

こうすると、「今日は元気そうだな」とか「少し疲れているのかな？」といったことがわかって、支援が必要などきにすぐに動けるようになります。

## (2)Point 2:いろいろな人とつながる「ネットワーク支援」



安定して働きつづけるためには、自分のまわりにいろいろな人たちがチームのようにつながっていることが大切です。

このネットワークには、たとえば次のような人たちが入っています

職場の上司や同僚など、会社の中の人

就労定着支援事業所のスタッフや、以前かかわった福祉の支援者

訪問看護やお医者さんなど、医療の人たち

地域でつながっている人たち(趣味の活動や地域のサポート)

就労定着支援事業所は、このネットワークをつなぐ「ハブ」のような役割を持っています。

あなたの今の様子や、これから変わっていくニーズに合わせて、いろいろな支援をつないでくれます。

### (3)Point 3:自分のゴールを考える「こころの準備」

就労定着支援は、ただ「見守ってもらうだけ」のサービスではありません。

この支援を受けることで、最終的にはあなたが自分の力で自信をもって仕事を続けられるようになることを目指しています。支援が始まったら、支援者や会社の人たちと一緒に、「3年後、自分はどうなっていたいか？」というイメージを話し合っておくことが大切です。

たとえば…

どんなふうに働いていたい？

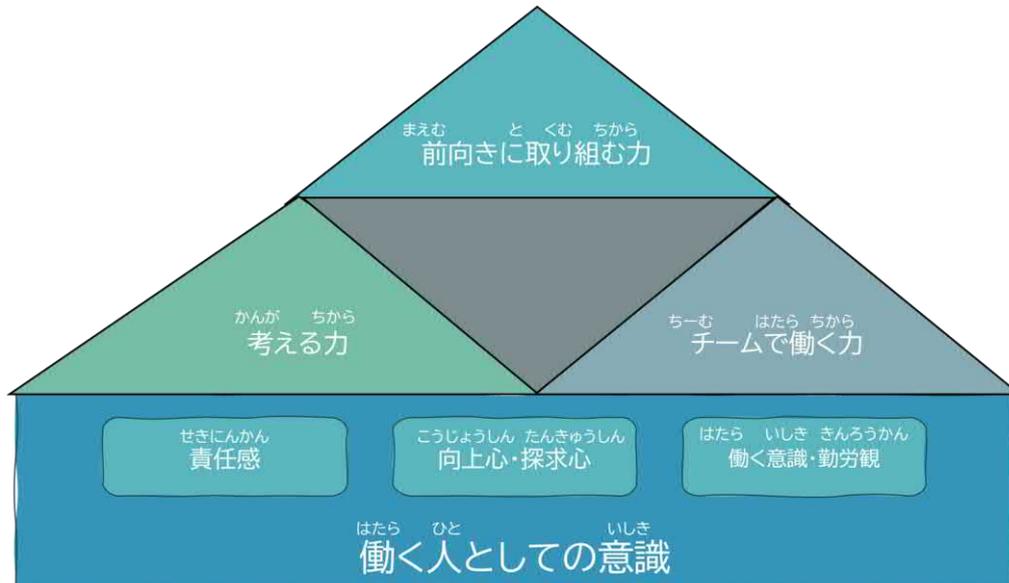
どんなことに困りそう？

どうすれば乗り越えられそう？

こうした話を最初にしっかり共有しておくことで、あなたにとって意味のある支援を受けられるようになります。



## 6. 働きつづけるために大切なこと(仕事に必要な力)



仕事を続けるためには、いくつかの「力」が大切になります。全部できる必要はありません。自分の得意なところ、苦手なところを知っておくことが大切です。

### ・前向きに取り組む力

働くことに対して「がんばってみたい」と思えること、自分の役割を考える気持ち

一歩ふみ出す力やってみようと思える力、周りの人にも声をかけられる力、計画して行動できる力

### ・考える力

問題に気づいたり、どうすればいいか考えたり、アイデアを出す力

### ・チームで働く力

自分の気持ちを伝える力、人の話を聞く力、まわりの人と協力できる力、ルールを守る力、ストレスとつき合う力

もし苦手なところがあれば、「どうすればサポートしてもらいやすいか」を一緒に考えることができます。

## 7. 安心して働き続けるために大切な「支援計画」と「支援レポート」

あなたが職場で安心して長く働き続けるために、支援者は「支援計画」や「支援レポート」というものをつくれます。これらは、あなたの希望や困りごとに合わせて、どんなサポートが必要かをはっきりさせるためのものです。

### (1) 支援計画とは？

「支援計画」は、あなたが安心して働けるようにするためのサポートの計画です。たとえば、今のお仕事の内容や、職場の様子、健康のこと、生活のことなど、あなたに関わる情報を整理して、どんなふうに支えていくかをまとめます。

この計画は、少なくとも半年に1回は見直して、必要があれば内容を変えます。

また、あなたやご家族、関係する支援機関にも説明し、みんなで情報を共有します。

### (2) 月に1回の面談

あなたと支援者は、月に1回以上は直接会って話をしたり、オンライン(テレビ電話など)で面談をしたりします。画面越しの面談でも、あなたの表情や様子が分かるようにし、お互いに話し合えることが大切です。オンラインが苦手な場合は、無理のない方法を一緒に考えましょう。

### (3) 支援レポートとは？

「支援レポート」は、月に1回以上、あなたがどんなサポートを受けたかをまとめた報告書です。

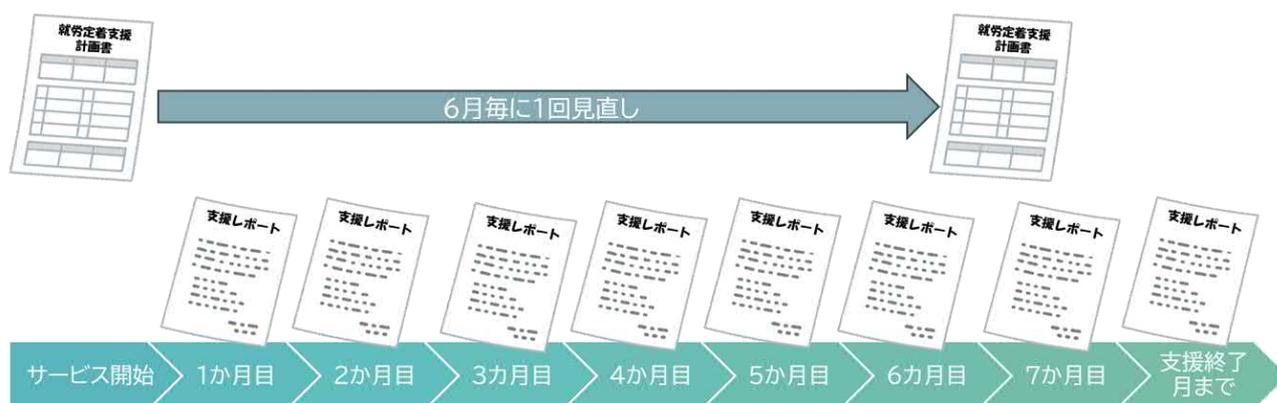
しえんけいかく 支援計画	しえんれぽと 支援レポート
しゅうらうていちゃくしえさーびす きかん 就労定着支援サービスをうける期間のた めサポート けいかく めのサポートの計画です。	つき かいじょう さぼと うけ 月に1回以上、どのようなサポートを受 けたか、まとめた報告書です。
はんとし かい みなお ひつよう へんこう 半年に1回は見直して、必要があれば変更 します。	ないよう かくにん き あなたも内容を確認して、あなたの希 望を確認しながら、会社の担当者の方 にも共有することがあります。

そこには、

- ・今月のサポートの目標
- ・実際にどんな支援をしたか
- ・その結果どうだったか
- ・来月に向けてのサポートの方向性

などが書かれます。内容はあなたにも確認してもらい、必要があれば一緒に話し合いながら修正していきます。

このレポートは、あなたのプライバシーに配慮しながら、あなた自身や会社の担当の方とも共有することがあります。これは、会社があなたに合ったサポートを考えるためにも役立つ大事な情報です。会社と支援者が協力して、あなたの働きやすさを一緒に考えていけるようにすることが目標です。



## 8. 安定した就労と生活を実現するためのチェックリスト

アセスメントで見る大切なポイント(6つのテーマ)があります。このポイントは、① 前向きに働けているかどうか(あなたの働き方や気持ちについて)、② 体の調子・健康が安定しているか、③ 仕事の中で困っていないか(業務の安定)、④ 職場に満足できているか(職場への気持ち)、⑤ 会社の人から見たあなたの評価、⑥ 職場のサポートがあるかどうかの6つです。

この6つの大切なポイントを確認してみましょう。あなたにとって、気になる内容などがあったら、あなたの支援者の人と話しをしてみましょう。

### ① 前向きに働けているかどうか(あなたの働き方や気持ちについて)

あなたが「これからも働きたい」と思っているか、「仕事が楽しい」と思っているかが大切です。次のようなことをふり返ります：

将来の目標や夢がある

仕事を楽めている

自分や将来を前向きに考えられる  
休日にリラックスできている  
家族や地域との関係がよい  
仕事に一生けんめい取り組んでいる

## ② 体の調子・健康が安定しているか

仕事を続けるには、体と心の元気が必要です。たとえば：

よく眠れている  
お薬や病院の利用が安定している(または必要ない)  
食事がちゃんととれている  
疲れても休めば回復できる

## ③ 仕事の中で困っていないか(業務の安定)

職場の人とうまくやれている  
遅刻や欠勤がない  
仕事の取り組み方が安定している  
人間関係に不安がない

## ④ 職場に満足できているか(職場への気持ち)

お給料や働き方に不満がない  
通勤にストレスがない  
シフトや勤務時間に困っていない

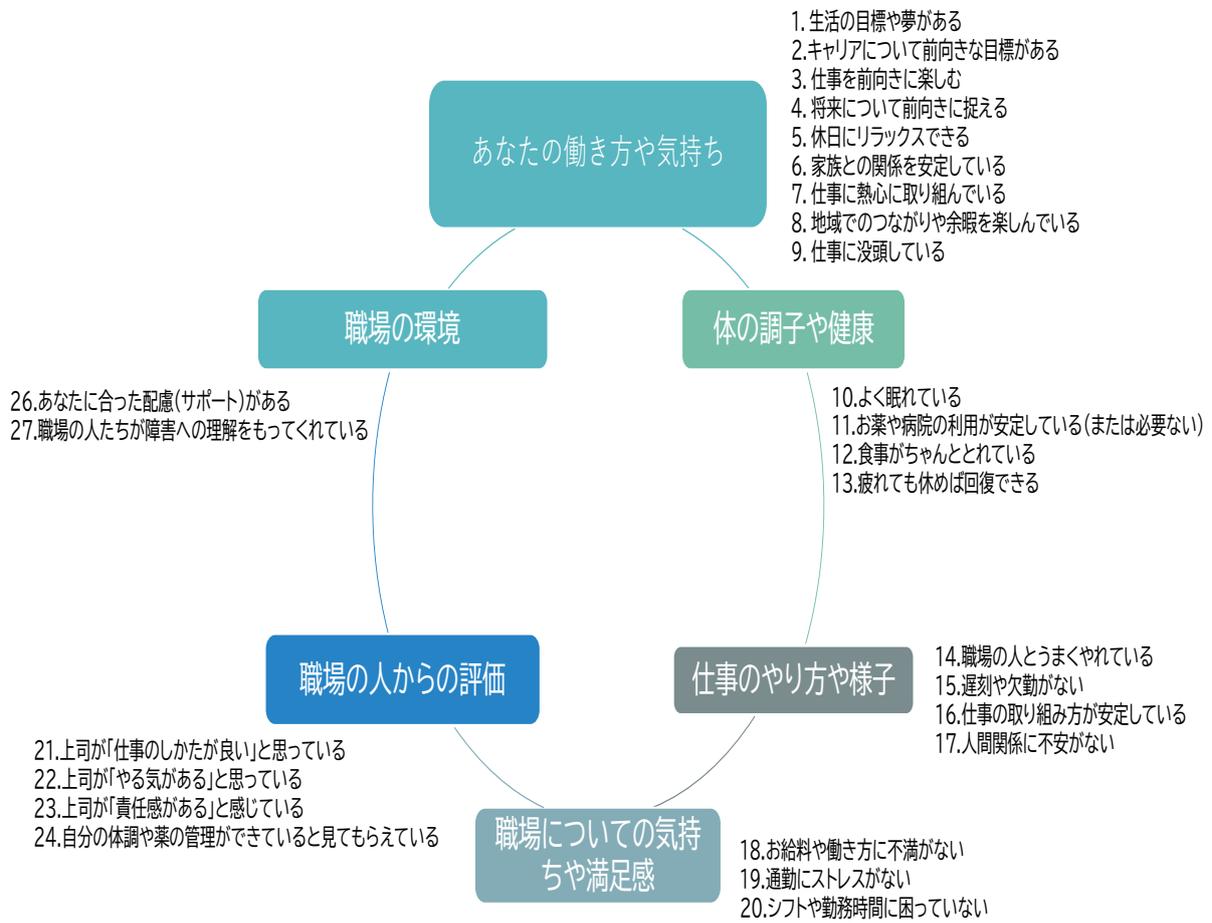
## ⑤ 会社の人から見たあなたの評価

上司が「仕事のしかたが良い」と思っている  
上司が「やる気がある」と思っている  
上司が「責任感がある」と感じている  
自分の体調や薬の管理ができていると見てもらえている

## ⑥ 職場のサポートがあるかどうか

あなたに合った配慮(サポート)がある  
職場の人たちが障害への理解をもってくれている

# 安定的な就労生活のために大切なこと



○安定した就労と生活を実現するためのチェックリスト

I. あなたの働き方や気持ちについて	
1. 生活の目標や夢があると思いますか？	<input type="checkbox"/>
2. 将来のことや、今後の仕事について目標を持っていますか？	<input type="checkbox"/>
3. 仕事をするのが楽しいと思いますか？	<input type="checkbox"/>
4. 自分の将来について前向きに考えていますか？	<input type="checkbox"/>
5. 休みの日にリラックスできていますか？	<input type="checkbox"/>
6. 家族と良い関係が作れていますか？	<input type="checkbox"/>
7. 仕事に一生懸命取り組んでいますか？	<input type="checkbox"/>
8. 地域の人とのつながりや、自由な時間を楽しんでいますか？	<input type="checkbox"/>
9. 仕事に夢中になっていますか？	<input type="checkbox"/>
II. 体の調子について	
10. よく眠れていますか？	<input type="checkbox"/>
11. 病院や薬を飲むことなどの状態が安定していますか？	<input type="checkbox"/>
12. ごはんをしっかり食べていますか？	<input type="checkbox"/>
13. 疲れても、すぐに元気になれますか？	<input type="checkbox"/>
III. 仕事のやり方について	
14. 仕事場で、他の人と仲良くできていますか？	<input type="checkbox"/>
15. 決められた時間を守って仕事をしていますか？	<input type="checkbox"/>
16. 仕事時の態度について問題はありますか？	<input type="checkbox"/>
17. 他の人との関係で不安を感じていませんか？	<input type="checkbox"/>
IV. 職場についての気持ち	
18. 給料や待遇に満足していますか？	<input type="checkbox"/>
19. 仕事の時間やシフトに不満はありませんか？	<input type="checkbox"/>
20. 職場までの通勤で不安や困難を感じていませんか？	<input type="checkbox"/>
V. 上司からの評価について	
21. 上司があなたの仕事態度を良いと思っていますか？	<input type="checkbox"/>
22. 上司があなたの仕事への熱心さを良いと思っていますか？	<input type="checkbox"/>
23. 上司があなたの責任感を良いと思っていますか？	<input type="checkbox"/>
24. 上司があなたの体調管理を良いと思っていますか？	<input type="checkbox"/>
25. 上司があなたの仕事の仕上がりを良いと思っていますか？	<input type="checkbox"/>
VI. 職場の環境について	
26. 職場のサポートは十分だと思いますか？	<input type="checkbox"/>
27. 障害のある人に対する理解が十分だと思いますか？	<input type="checkbox"/>

copyright©aYamaguchiLab2024

このようなアセスメント(チェック)を通して、あなたが「今、どんなサポートが必要か?」「何がうまくいっているか?」を見えるようにしていきます。困ったときに早めに支援を受けられるように、そしてあなたらしく働きつづけられるように、一緒に考えていきましょう。

○安定した就労と生活を実現するためのチェックリスト

<やさしい日本語版>

I. みなさんの元気な気持ちとお仕事のやる気について	
1. 生活の中で「こうしたい」「こんな夢がある」と思うことがありますか？	<input type="checkbox"/>
2. 自分の将来やお仕事について「こうなりたい」と考えていますか？	<input type="checkbox"/>
3. お仕事をするのが楽しいと思えますか？	<input type="checkbox"/>
4. 自分の未来について「きっと大丈夫」と思っていますか？	<input type="checkbox"/>
5. お休みの日にリラックスできる時間を過ごせていますか？	<input type="checkbox"/>
6. 家族との関係はよいと思えますか？	<input type="checkbox"/>
7. お仕事に一生けんめいがんばれていますか？	<input type="checkbox"/>
8. 地域の人とつながったり、自由時間を楽しめていますか？	<input type="checkbox"/>
9. お仕事に夢中になれることがありますか？	<input type="checkbox"/>
II. あなたの健康について	
10. よく眠れていますか？	<input type="checkbox"/>
11. 病院に行くことやお薬を飲むことで問題はないですか？	<input type="checkbox"/>
12. ごはんをちゃんと食べられていますか？	<input type="checkbox"/>
13. 疲れたときにしっかり元気を取り戻せていますか？	<input type="checkbox"/>
III. お仕事の様子について	
14. 職場で人と話したりすることで問題はないですか？	<input type="checkbox"/>
15. 職場のきまりを守って働いていますか？	<input type="checkbox"/>
16. 職場での態度について注意されることはありませんか？	<input type="checkbox"/>
17. 職場で人と話すときに不安を感じたりしていませんか？	<input type="checkbox"/>
IV. お仕事への満足感について	
18. お仕事のお給料などに不満を感じていませんか？	<input type="checkbox"/>
19. 働く時間やシフトに不満を感じていませんか？	<input type="checkbox"/>
20. 職場に通うときに不安や困ったことはありませんか？	<input type="checkbox"/>
V. 職場の人からの評価について	
21. 上司から「がんばっているね」と言われていますか？	<input type="checkbox"/>
22. 上司から「お仕事にやる気があるね」とほめられていますか？	<input type="checkbox"/>
23. 上司から「責任感があるね」と言われていますか？	<input type="checkbox"/>
24. 上司から「体調やお薬の管理ができているね」と言われていますか？	<input type="checkbox"/>
25. 上司から「お仕事をしっかりやっているね」とほめられていますか？	<input type="checkbox"/>
VI. 職場の環境について	
26. 職場で自分にあったサポートをしてもらっていますか？	<input type="checkbox"/>
27. 職場の人たちは、障害がある人のことを理解してくれていますか？	<input type="checkbox"/>

copyright©aYamaguchiLab2024

## 9. 安定した就労と生活を実現するためのリソースマップ

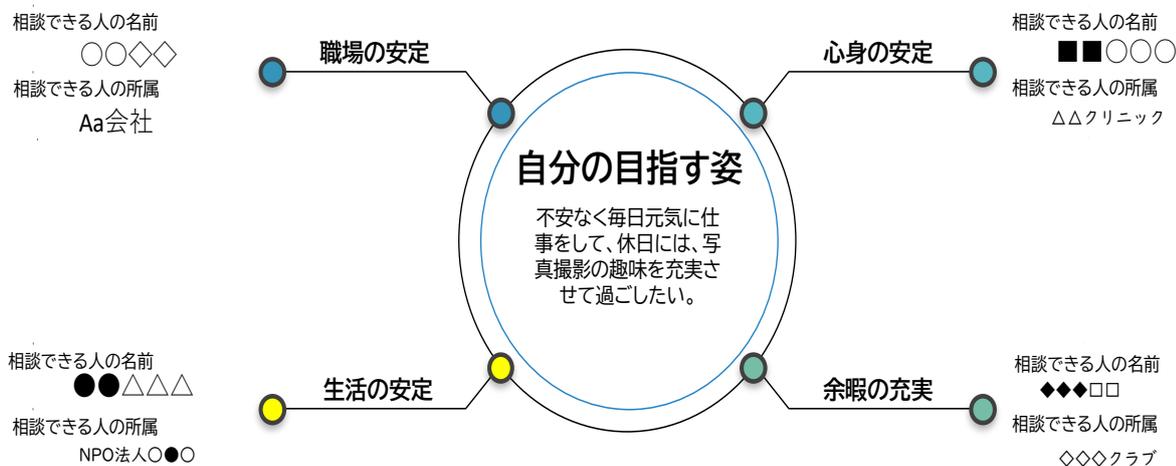


図 安定した就労と生活のためのリソースマップシート記入例

### (1) サービスが終わったあとの「わたしの目標」を考えてみましょう

就労定着支援のサービスが終わったあとも、安心してはたらきつづけるために、これからの「わたしの目標」や「大切にしたいこと」を考えてみましょう。

### (2) どんなことを大切にしたいですか？

つぎのようなことについて、自分にとって「大事なな」と思うことをかんがえて、書いてみましょう。

- はたらく場所が安定していること(職場のこと)
- 気持ちや体が元気でいられること(こころとからだのこと)
- ふだんの生活が落ち着いていること(生活のこと)
- 休みの日を楽しくすごせること(余暇のこと)

### (3) だれが助けてくれるかも書いてみましょう

あなたのまわりには、いろいろな支援(しえん)をしてくれる人がいます。

たとえば:

- 就労定着支援事業所のスタッフ
- 会社で相談できる人(上司・先輩 など)

- 相談支援専門員(そくだんしえんせんもんいん)
- ヘルパーさん、医療の人(びょういん・看護師さん など)

※「この人にはこんなとき相談できる！」※というメモとしてリソースマップをつくっておくと、あとで見返すときにとても役立ちます。

#### (4) 困ったときのための「リソースマップ」をつくろう

サービスが終わったあとにも、困ったり、悩んだりすることがあるかもしれません。

そんなときは、あなたが書いた「リソースマップ(支えてくれる人の地図)」を見て、相談してみましょう。

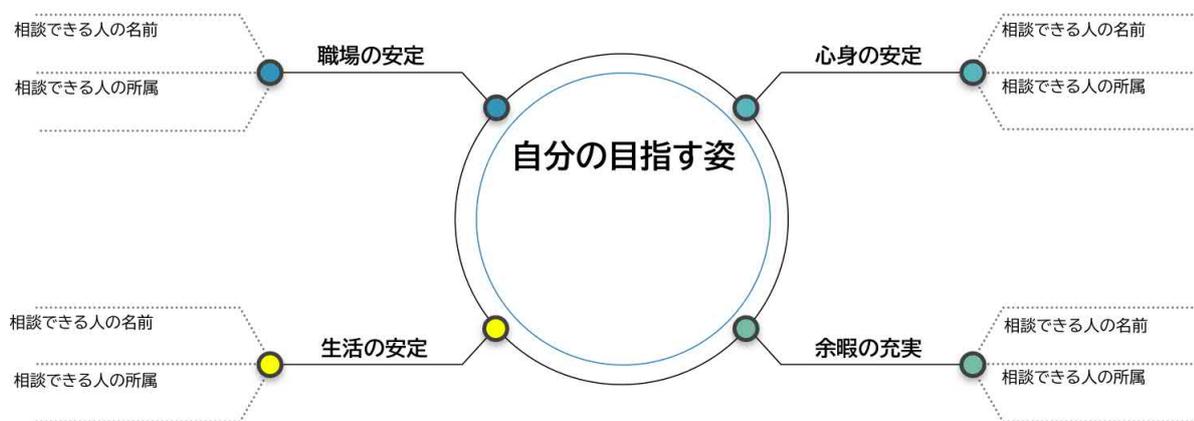
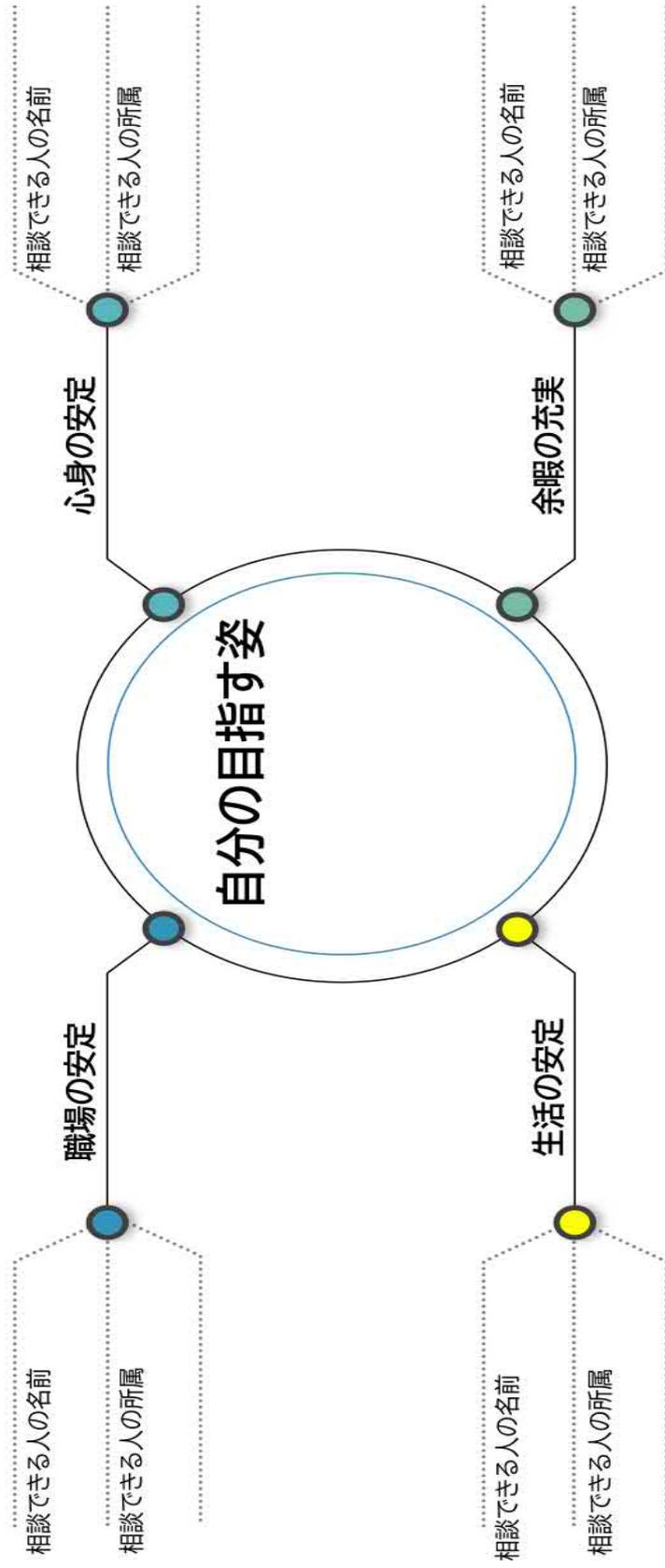


図 安定した就労と生活のためのリソースマップシート

就労定着支援事業所のサービス利用を終了した後に、あなたが目指す姿について、就労定着支援事業所の担当者の方や会社での相談できる方と対話をしてみましょう。

職場の安定、心身の安定、生活の安定、余暇の充実としてあなたにとって大切なことを記入し、それをサポートしてくれる支援機関や担当者の名前などを記入してみましょう。

サービス終了後にも、困ることや悩むことが出てきた場合には、このリソースマップを見返して、相談してみましょう。



安定した就労と生活のためのリリースマップシート

