

しごとサポートセンターコクリ

※ご利用は無料です!

働く事に悩んでいる方々の支援をします!



一人で悩んでませんか?一緒に考えましょう!

コクリは働く事に悩んでいる方々の支援を行うところです。

悩み事、困り事、様々な事情に寄り添って、あなたの一歩を支援します。

一緒に始めませんか?見学もOKです。まずは一度ご連絡ください。

住 所: 江別市野幌町10-1 イオンタウン江別2階 ワークサポートえべつ内

TEL: 011-802-5501

※ 毎週月曜日~金曜日 9:30~16:30

FAX: 011-802-5561

※ 土日祝日・年末年始はお休み

Email: ebetsu-junbi@roukyou.gr.jp



江 別 市 : 生活困窮者 就労準備支援事業

受託団体: 労働者協同組合ワーカーズ コープ・センター事業団

しごとサポートセンターコクリ プログラムメニュー

※ご利用は無料です!



A 日常生活自立支援訓練

日常生活を整えよう!

step① 体調を整えよう!

- ・ 日中起きていられるようにしよう!
★毎日同じ時間に布団から起きてみる。
- ・ 生活の時間帯を決めよう!
★無理のないタイムスケジュールで。

step② 体力をつけよう!

- ・ 無理は禁物! ゆっくりと
★ストレッチからやってみよう!
- ・ 徐々に負荷をかけて・・・
★家の近くを歩いてみよう!
- ・ 体育館やサークルを活用しよう!
★仲間がいると楽しいよね。

step③ 心配事は誰かと!

- ・ 公共交通機関の利用方法を知ろう!
★一人で乗った事無いなら1駅分から
Tryしてみよう!
- ・ 一人で出来るのか不安な事が多い...。
★洗濯・料理・掃除 etc 自分仕様でOK!
- ・ 誰かと共感できると安心するよ。
★自分だけじゃない。
心配事は話してみよう!

B 社会生活自立支援訓練

コミュニケーションや社会的
マナーを学ぼう

step① 自分を知ろう!

- ・ あなたのタイプは?
★考え方の癖を知ろう!
- ・ 自己分析
★知ってるようで知らない自分。
- ・ 苦手を知る
★別の側面から自分を知ろう!

step② 地域を知ろう!

- ～ボランティア活動～
★商店街の花壇清掃・管理
★地域のごみ拾い など

step③ 人と繋がってみよう

- ・ コミュニケーションを取ろう～
・ 職業人講和
★働いている人の話を聞いてみよう
- ・ インタビュー
★気になることを聞いてみよう
- ・ 自己紹介
★リラックスして話してみよう

B 社会生活自立支援訓練

C 就労自立支援訓練

参加には要件があります。詳細はお問合せ下さい。