

しごとサポートセンタークリ

※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、あなたの一步を支援します。

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54-4 大森時計店 横

T E L : 011-802-5501

F A X : 011-802-5561

Email : ebetsu-junbi@roukyou.gr.jp

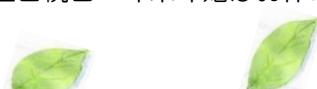
※ 毎週月曜日～金曜日 9時～18時

※ 土日祝日・年末年始はお休み



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 コーポ・セタ-事業団



しごとサポートセンタークリ

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!
- ・誰かと共に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

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

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。