

就労移行支援事業所へ 見学に来てみませんか？

働きたいのに働けない、仕事が続かない、コミュニケーションが苦手、

マイナス思考が強い、生きづらさを感じている…

そんな悩みを抱えている人の“働く“をサポートしているのが『就労移行支援事業所』です。

わたしたちのオフィスへ、実際のプログラムを見学に来てみませんか？

障害者手帳を持っていなくても、医師の診断を受けていなくても参加できます。

ディーキャリア四条烏丸オフィス見学・体験会のお知らせ

4/11 Thu

13:00 > 15:00

アンガー
マネジメント

怒らない方法ではなく、怒る必要のある事は上手に怒れるように、怒る必要のない事は怒らずに済むように、怒りの感情とうまく付き合うためのトレーニングを行います。

4/18 Thu

13:00 > 15:00

アサーティブ
コミュニケーション

自分も相手も大事にする「相互尊重」な人間関係を築くためのコミュニケーション方法を学びましょう。

4/25 Thu

13:00 > 15:00

リフレーミング

自分自身が持っている考え方のクセを知り、物事を違う視点から捉えなおす事で、思考や行動を変えたり、多面的な考え方ができるような思考テクニックを身につけましょう。

申込方法

参加無料！

電話、メール、Googleフォームにて

1.希望日程 2.氏名 3.年齢 4.住所 5.電話番号 6.その他配慮事項 をお伝えください。

☎ 075-253-6564

✉ shijo-karasuma@dd-career.com

新型コロナウイルス感染症対策として、事業所内の消毒・換気を行っています。ご参加の際はマスク着用でお越しいただき、入室時の消毒・検温にご協力ください。



Googleフォームお申し込みはこちらから

土曜開所の様子やセルフケアの実践など、
利用者さん・スタッフブログはこちらから



就労移行支援事業所

ディーキャリア四条烏丸オフィス

京都市中京区西洞院通錦小路下ル蟻螂山町481番地 京染会館2階

地下鉄烏丸線「四条駅」2番出口より徒歩8分

阪急京都線「烏丸駅」24番出口より徒歩8分

京都市営バス 四条西洞院より徒歩約2分



公式HP



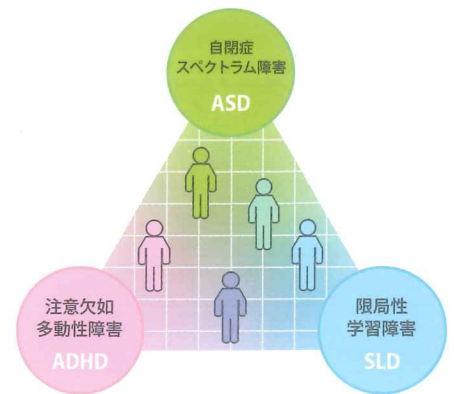
就労移行支援ディーキャリアとは

就労移行支援事業所は、障害のある方が就職するための「訓練・就職活動」の支援をおこなう障害福祉サービスです。(厚生労働省の許認可事業)

ディーキャリアは、大人の発達障害に特化したコンテンツで、長期的な就業に向けたサポートをおこなっています。

大人の発達障害とは

発達障害は、先天的なものであり、通常低年齢から症状が現れるとされていますが、あえて「大人の発達障害」という言い方をすることがあります。これには、周囲が理解をしていないことから症状が見逃されていることや、子どものときには症状が目立たずに気づかないまま大人になることなど、さまざまな理由がありますが、発達障害に「社会性の障害」という側面があることが特に大きな理由になっていると考えられています。



3つの障害の特性は、同じ人に併存することもあります。

よくある質問

Q1. 利用料はどのくらいかかりますか？

就労移行支援事業所の利用料は、9割が国と自治体が負担、残りの1割が自己負担です。さらに、世帯所得に応じて、「負担上限月額区分」が設定されており、1か月の利用日数に関わらず、それ以上の負担は生じません。ディーキャリアの利用者の方のうち約8割程度の方が、自己負担額0円で通所をされています。

Q2. 障害者手帳は必要ですか？

障害者手帳をお持ちでない方でも、医師の「診断書」や「意見書」など、支援が必要であることを証明できる書類をご用意いただければ、自治体の判断により利用をすることができます。

Q3. 利用条件はありますか？

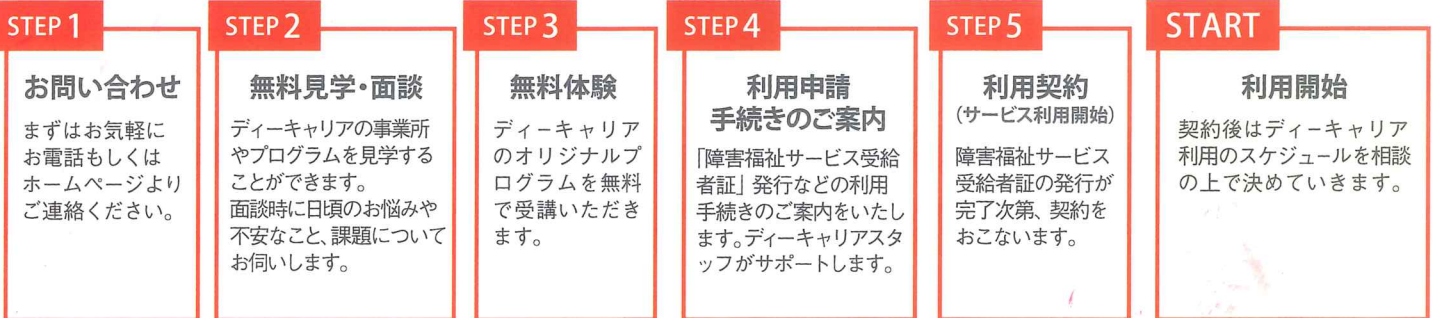
下記3つの条件を満たす必要があります。

- ・原則65歳未満の方
- ・障害(精神障害、発達障害、身体障害、知的障害、難病)のある方
- ・一般企業等(就労継続支援A型・B型など福祉支援のある事業所以外)への就職を目指しており、就職が可能と見込まれている方

Q4. 利用期間はどれくらいですか？

原則最長24カ月(2年)ですが、自治体より必要性が認められると、更に最大1年間延長されることがあります。利用期間は個人や事業所により差があります。ディーキャリアでは、平均すると8~10カ月です。

ご利用の流れ



ディーキャリア 京都御池オフィス

〒604-8277 京都府京都市中京区西洞院通姉小路上路三坊西洞院町572番地 御池マスギアネックスビル6階

アクセス

新町御池バス停より徒歩2分 / 地下鉄東西線「烏丸御池駅」4-1番出口より徒歩7分 / 地下鉄東西線「二条城前駅」2番出口より徒歩7分

TEL:075-256-5001

[平日 10:00-18:00]



ディーキャリア 四条烏丸オフィス

〒604-8225 京都府京都市中京区西洞院通錦小路下る蟻螂山町481番地 京染会館2階

アクセス

地下鉄烏丸線「四条駅」2番出口より徒歩8分 / 阪急京都市線「烏丸駅」24番出口より徒歩8分 / 京都市営バス 四条西洞院より徒歩約2分

TEL:075-253-6564

[平日 10:00-18:00]



見学・無料相談会
随時開催中!

Webお問い合わせはこちら



2024年

4月

ライフスキルコース プログラム表

ライフスキルコースの目的

①勤怠の安定 ②特性の把握 ③ビジネス基礎スキルの習得 ④就職意欲の向上

日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
10:30 12:00	目標設定 ルーティン化 問題解決力	個別対応 ナビゲーションブック ・その他	コミュニケーション能力 アンガーマネジメント	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	思考・姿勢・考え方 アサーティブ コミュニケーション	土曜開所 アイスブレイク
13:00 14:30	目標設定 ルーティン化 今月の振り返りと 次月目標設定	自分の特性理解 特性に関する問題解決	ジョハリの窓	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	キャリアプランニング 価値観となりたい姿	
日付	8	9	10	11	12	13
10:30 12:00	目標設定 ルーティン化 週間日誌・目標設定 KPT法による振り返り	コミュニケーション能力 アサーティブ コミュニケーション	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	キャリアプランニング 価値観となりたい姿	個別対応 ナビゲーションブック ・その他	土曜開所 粘土大喜利！
13:00 14:30	目標設定 ルーティン化 問題解決力	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	ビジネスマナー ※服装指定 オフィスカジュアル	思考・姿勢・考え方 アンガーマネジメント	自分の特性理解 特性に関する問題解決	
日付	15	16	17	18	19	20
10:30 12:00	目標設定 ルーティン化 週間日誌・目標設定 KPT法による振り返り	個別対応 ナビゲーションブック ・その他	思考・姿勢・考え方 アンガーマネジメント	キャリアプランニング 価値観となりたい姿	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	土曜開所 外出企画
13:00 14:30	目標設定 ルーティン化 問題解決力	自分の特性理解 特性に関する問題解決	お楽しみに！	コミュニケーション能力 アサーティブ コミュニケーション	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	
日付	22	23	24	25	26	27
10:30 12:00	目標設定 ルーティン化 週間日誌・目標設定 KPT法による振り返り	個別対応 ナビゲーションブック ・その他	コミュニケーション能力 アサーティブ コミュニケーション	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	思考・姿勢・考え方 アンガーマネジメント	土曜開所 お楽しみに！
13:00 14:30	目標設定 ルーティン化 問題解決力	自分の特性理解 特性に関する問題解決	ミーティング	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	個別対応 ナビゲーションブック ・キャリアプラなど	
日付	29	30	1	2	3	4
10:30 12:01	SPP	目標設定 ルーティン化 問題解決力	コミュニケーション能力 アサーティブ コミュニケーション	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	SPP	
13:00 14:29	昭和の日	目標設定 ルーティン化 今月の振り返りと 次月目標設定	個別対応 ナビゲーションブック ・キャリアプラなど	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	憲法 記念日	みどりの日
日付	6	7	8	9	10	11
10:30 12:00	SPP	目標設定 ルーティン化 問題解決力	思考・姿勢・考え方 リフレーミング	キャリアプランニング 価値観となりたい姿	個別対応 ナビゲーションブック ・その他	土曜開所
13:00 14:30	振替休日	目標設定 ルーティン化 今月の振り返りと 次月目標設定	コミュニケーション能力 傾聴をベースとした コミュニケーション	思考・姿勢・考え方 アンガーマネジメント	自分の特性理解 特性に関する問題解決	

就労移行支援事業所ディーキャリア四条烏丸オフィスの取り組みを利用者がお届けします。

ディーキャリアにはライフスキルコースとワークスキルコース、リクルートコースの3つのコースがあります。ライフスキルコースは自身の特性への理解を深め、苦手なことに対する工夫などを学びながら就労の土台を作るコースです。今回はライフスキルコースの様々なプログラムの中から「アンガーマネジメント」を紹介します。

プログラム紹介「アンガーマネジメント」



アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手く付き合うためのトレーニングです。必要な時は上手に怒る一方で、不必要な時は怒らなくてもすむようになることが目的です。

利用者がこれまで経験したケースを取り上げ、怒りのコントロールについて考えます。私がケースを出した時は、怒りの元となる考え方のパターンが分かったり、怒りに対して実行可能で効果のある行動を皆に考えてもらえました。中でも役に立ったのは、より最悪の事態を考えることでケースへの怒りを落ち着けることができたことです。怒りそうになった時は一旦立ち止まってアンガーマネジメントを活かし、怒りを落ち着けています。

土曜開所紹介

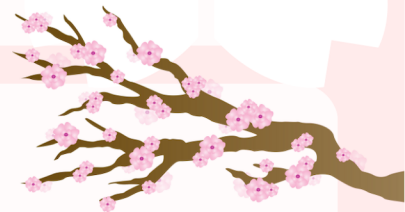


通常、土曜日のプログラムはスタッフさんが企画するのですが、時々利用者さんが企画することもあります。これまで、漫画ミュージアムや美術館、二条城へ外出する企画と、「ito」というボードゲームの企画などを開催しました！

企画をする際にはどのようなものだとみんなが楽しめるだろうか？ということを考える必要があり、思った以上に難しいのですが、共に企画を考えることで自分一人では思いつかなかった案が出てくるため、新たな発見に繋がります。

和気あいあいとした雰囲気を楽しめるプログラムが多いので、利用者さん同士のコミュニケーションも活発になり、セルフケアにも役立ちます！

編集後記



昨年の春、大阪造幣局の桜の通り抜けに観桜へ行きました。白や桃色に染まった側道をゆったりと眺めていると、日々の疲れが少し癒えるような感覚になりました。

造幣局の桜は約8割が八重桜です。遅咲きの品種で、花言葉は「理知」「豊かな教養」などがあります。幾重にも重なる花びらを積み重ねた知識になぞらえているらしいです。私もディーキャリアや、これからの経験や教養を積み重ね、いつか八重桜のように堂々と咲きたいと思いました。