

ご利用の流れ



評価票をもとに、相談支援専門員と次のステップをご検討下さい。



《交通案内》
電車：JR横浜線、
市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分

バス：新横浜駅より
市営バス仲町台行き(300系統)
「浜島橋」下車徒歩約1分

公益財団法人
横浜市総合保健医療財団
横浜市総合保健医療センター
〒222-0035
神奈川県横浜市港北区鳥山町 1735 番地
<http://www.yccc.jp/mental/>

ファースト ステップ

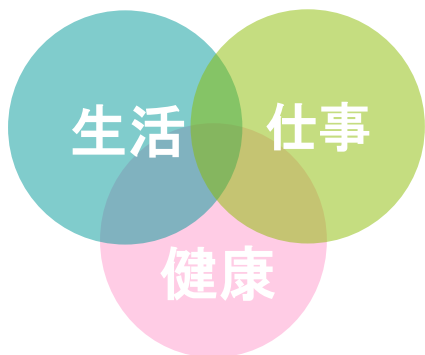
短期就労・生活支援コース

まずは
ここから
はじめよう

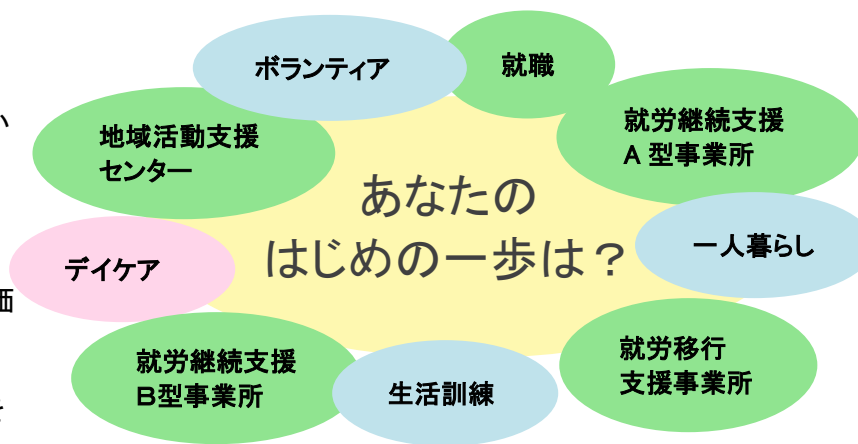
《お問い合わせ・見学申し込み先》
横浜市総合保健医療センター
短期就労・生活支援コース
ファーストステップ
電話：045-475-0162

こんな方におすすめです

- ◇ 就職したいが何から始めたらいいかわからない
- ◇ 就職に必要なスキルがあるか知りたい
- ◇ 就職活動を始める前に、専門機関で評価を受けたい
- ◇ 就労が長続きしない原因を知って対策を立てたい
- ◇ 安定した職業生活を送るために生活リズム作りや体調管理ができるようになりたい
- ◇ 社会性を身につけ人とうまくやりたい
- ◇ 自立生活を目指し、ゆくゆくは働きたい



“働く”と“生活”と“健康”について今の自分を知る事ができます。次のステップに向けて何から始めたらいいか迷っている方へのはじめの一歩です。



今のあなたに必要な
取り組みが見える

就労と生活と健康面
から評価

プログラムに
1ヶ月間参加する

1か月のプログラム参加や個別課題を通して個々の現在のスキルについて振り返ります。「働く前の準備」、「生活課題の確認」などを目的としています。コース終了時に、ご本人、および支援者の方へ利用時のご様子について評価をお渡します。

	月	火	水	木	金
午前	作業	講座	作業	作業	個別課題・講座
	講座			SST	
午後	個別課題・講座	個別課題	作業	個別課題・講座	作業

- ★作業: シール貼り、箱組み立て、文具袋入れ等の軽作業 (軽作業を通して自分の作業技能や能力を確認します)
- ★講座: 就労準備講座、生活訓練講座、コミュニケーション講座
* SST、* WRAP (講座を通して自分の体調やストレス対処法など自己理解を深めます)
- ★個別課題: 生活リズム表作成、就労準備性チェックリスト、パソコン練習、職員と面談等
* SST: ソーシャルスキルズトレーニング (生活に必要なコミュニケーションをグループで練習します)
* WRAP: WELLNESS (元気) RECOVERY (回復) ACTION (行動) PLAN (計画) 元気に生活を続けるための行動プランを作成します

