



就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ

カリキュラム紹介

就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ

カリキュラム3つの特徴

1. まずはハードルを下げて

何かを始めてみようと思えるように、まずは思いっきりハードルを下げて、参加しやすい様々なカリキュラムをご用意しています。



2. 体験型中心のカリキュラム

講義中心のカリキュラムではなく、体験型のワークショップ形式で行うことにより、実際の職場や社会で想定されるシチュエーションを自然に体験できます。

3. その道のプロから

Illustrator、Photoshop、InDesignなど、業務用としては一般的ですが、高価でなかなか触れないソフトを使用できます。実際に仕事でこれらのソフトを使用してきたスタッフがプロの技術を丁寧に指導します。

絵画や薬膳、リセットなども講師をお招きしています。

就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ カリキュラムの特徴 1

まずはハードルを下げて

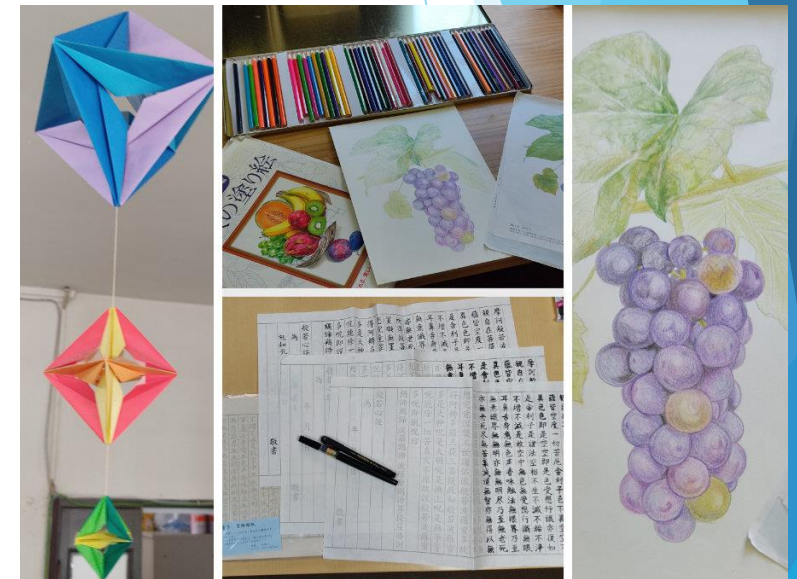
- ▶ 創作活動
- ▶ 農地体験
- ▶ ウォーキング
- ▶ みんなで語ろう
- ▶ わたしのお気に入り
- ▶ ココロを癒すヨガ
- ▶ ゲームの時間



創作活動【月曜 1～2 限】

写経・折り紙・塗り絵・編み物

各種用具は一式そろえています。創作活動の時間以外に個別実習の時間にも行うことができます。
その他、編み物やビーズ細工など、ご持参いただいた素材で楽しく制作していただくことができます。
完成した作品を定期的に行われるフリーマーケット「円空市」に出品することもできます。



**何かに没頭することにより、無心になる時間を作ったり、
脳の活性化にも役立ちます。
楽しく制作したものを人に見てもらったり、
出品したりすることで楽しさが倍増します。**

農地体験【金曜3～4限】

高畑農地で畑仕事を体験します。

高畑にある農地まで車でいきます。高速道路で30分程で現地に到着します。のんびりと畑仕事を体験します。

作業はせずに外の空気を吸いながらボーっとするのもOKです。

持ち物：汚れてもいい恰好、帽子、水分

【雨天中止】

※職員配置の都合で地下鉄での移動の場合もあります。



体力作りや収穫の喜びも楽しみの一つですが、作業に没頭したり、土に触れることで無心になりホッとする瞬間もお楽しみください。

ウォーキング【木曜3限】

徒歩や公共交通機関で季節や時事に合わせた目的地までのんびりと出かけます。

＜ウォーキング行先例＞

- ・高岳のオオカンザクラ
 - ・ミッドランドスクエアスカイプロムナード
 - ・桃巖寺・名古屋大仏
- など...



体力作りや自然なコミュニケーションが主な目的です。
自分ではなかなか行くことのない場所に行ってみることで
新しい発見があるかもしれません。

みんなで語ろう【水曜第2限】

みなさんから、みんなで話し合いたいテーマを募集し、
それについて語ります。

＜テーマの例＞

- ・ 家族関係の困りごと
 - ・ 職場での困りごと
 - ・ コミュニケーションにおける困りごと
- など...

＜ルール＞

- ① 発言せずに聞くだけでもOK。
- ② 人の発言を否定しない。
- ③ 発言中は最後まで聞く。



**コミュニケーションスキルの向上や課題の解決が主な目的ではありません。
他の人の考えを聞くことや、自分の考えを言葉にすることで自分への理解を
深めます。**

わたしのお気に入り 【最終週水曜第2限】

自分なりのスタイルで自分のお気に入りを発表します。

ホームページやインターネット、パワーポイントや動画など発表の仕方は自分のスタイルで。
質問タイムを設け、他の利用者や職員からの質問に回答します。

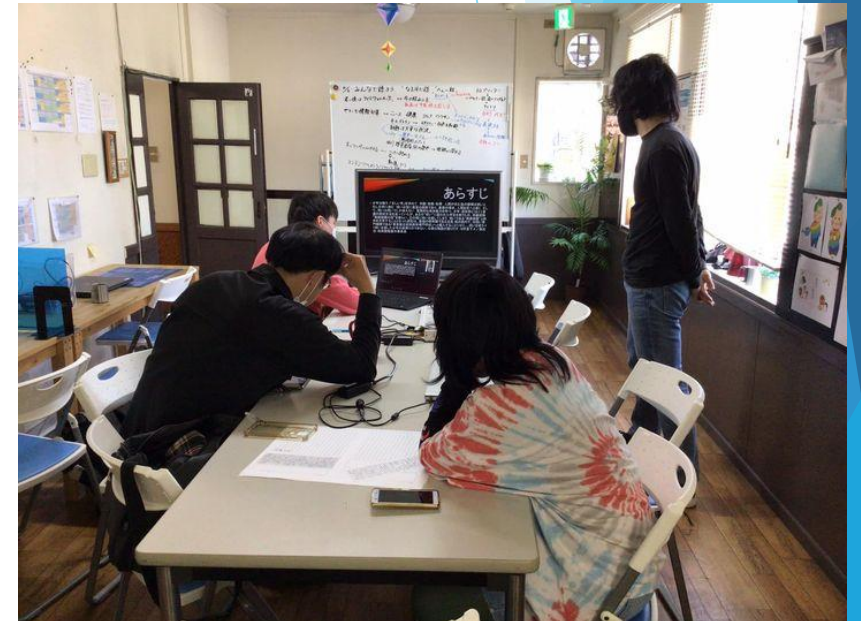
＜ルール＞

1人 5分～10分を目途。

否定しない。

人の発言は最後まで聞く。

**説明力のスキルを高めるための発表ではなく、
自分を知ってもらうこと、他利用者さんを知ること**に重きを置いています。



ゲームの時間【水曜4限】

その日のメンバーで決めたゲームを行います。

モノポリー、人生ゲーム、トランプ、麻雀はご用意しています。その他利用者さんが持ち寄ったゲームを行うこともあります。



**息抜きや通所のモチベーション、OBとの交流の場にもなっています。
ゲームを通して、コミュニケーションや感情コントロールの練習にも
なります。**

ココロを癒すヨガ【金曜 1～2 限】

ストレッチヨガを楽しめます。

事業所から徒歩3分の場所にあるスタジオに移動し、音源を聞きながらヨガを行います。難しいヨガではありませんので、お気軽にご参加ください。

持ち物：動きやすい恰好、必要であれば水分

週の最後はリラックスして終わりましょう。
ストレッチを取り入れた簡単なヨガです。
力を抜く練習にもなります。



就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ カリキュラムの特徴 2

体験型中心のカリキュラム

- ▶ 就労講座
- ▶ 中日春秋WS（ワークショップ）
- ▶ パソコンWS（ワークショップ）
- ▶ パワーポイントWS（ワークショップ）
- ▶ 動画編集WS（ワークショップ）
- ▶ こころの元気WS（ワークショップ）
- ▶ 荒子円空市



就労講座【月曜2限】

みんなでeラーニングを見ながら就労に関するマナーや対策を学びます。

- ▶ 名刺を作ろう
- ▶ 応募書類作成
- ▶ 見学、面接対応
- ▶ 求人票からわかる企業研究
- ▶ 挨拶、名刺交換、席の座り方
- ▶ お茶出し
- ▶ 報告・連絡・相談
- ▶ ビジネスメールの書き方
- ▶ 正しいSNSの付き合い方

一方的な講義ではなく対話を重視しながら進めます。



中日春秋WS（ワークショップ）

【火曜3限】

中日新聞のコラム中日春秋の読み合わせ、書き写し、ベタ打ちを行います。

読み合わせ

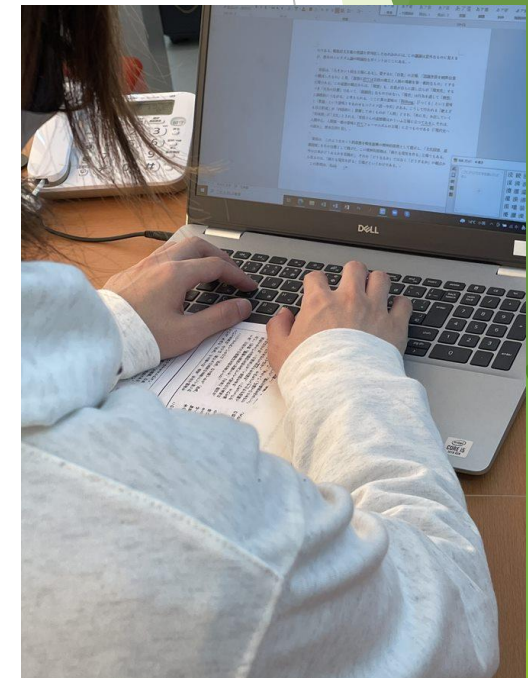
記事を音読し、不明単語の意味をみんなで考え内容を理解します。普段なかなか目を通すことのない新聞の記事を読むことで時事問題に興味を持ち、面接対策にもなります。

書き写し

所定の用紙に記事の通りに急がず丁寧に書き写します。思考をそらす訓練にもなります。

ベタ打ち

Wordに記事をひたすら入力します。時間を計り、職員がミスを確認します。スピードを意識し、文字の正確性を高めます。自分のミスの傾向を知ります。



パソコンWS（ワークショップ） 【水曜3限】

Excelを使ったパソコンのワークショップです。

週間カリキュラム作成などの表作成

見本を見ながら、フォントや色、表の形状など、見やすさを意識して自由な発想で自分なりの週間カリキュラムを作成します。

当番制で作成したカリキュラムは実際の配布用として使用します。

また、その他実際に使う表作成の依頼もあります。

名刺データ作成

シェアリング・ライフ職員が受け取った名刺を、Excelに正確に入力をしていきます。



実際の仕事でよくある表作成やデータ処理を体験することにより、Excelのスキルを高めます。

また、利用者、職員とのやりとりを通して、報告・連絡・相談の練習や職場内でのコミュニケーションの練習になります。

パワーポイントWS（ワークショップ） 【金曜2限】

PowerPointを使ったパソコンのワークショップです。

PowerPointを使い、自分で決めたテーマにそってプレゼン資料を作成し、
発表します。

＜テーマの例＞

- ・ 自分の趣味の紹介
 - ・ おすすめのお店まとめ
- など...



**実際の仕事のプレゼンを意識し、相手へのわかりやすさを重視します。
また、他人のプレゼンに、より良くなる提案をすることでコミュニケーションの練習にもなります。**

動画編集WS（ワークショップ） 【水曜2限】

Premiereproを使った動画編集のワークショップです。

Premiereproを使い、動画を作成します。

アイデア出しから始め、個人ワークの実施、メンバー間のアイデア共有や議論の時間を設けてゴールを目指します。

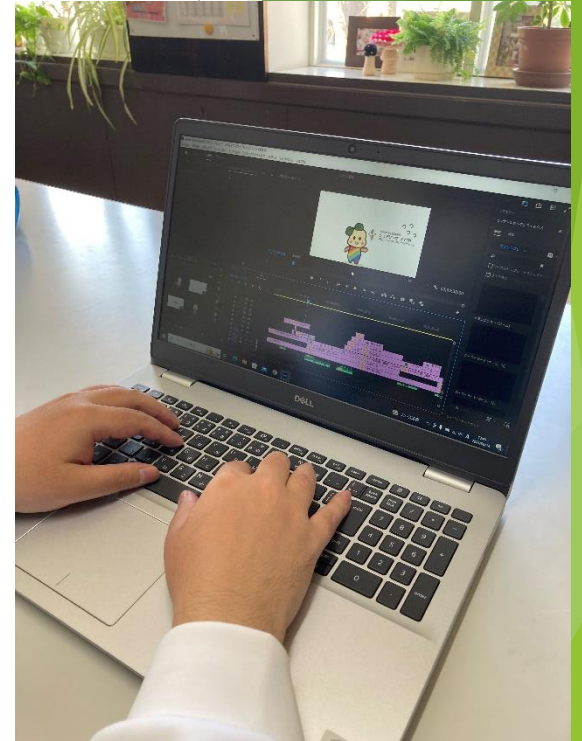
Premiereproの操作方法はテキストや動画を見ながらそれぞれで習得していただきます。

<テーマ>

- ・シェアリング・ライフ紹介～インタビュー編～
- ・シェアリング・ライフ紹介～illustrator・InDsign講座編～

など...

なかなか触れないPremiereproのスキル習得やコミュニケーション力を養います。
テーマや課題に対して利用者さん主体で進めることにより当事者意識が芽生えます。



こころの元気WS（ワークショップ）

【第2木曜2限】

**ストレスとうまく付き合う方法をみんなで学び、
みんなで考えます。**

月に1回発行されるメンタルヘルスマガジン「こころの元気plus」の
「じょうずにかわす怒りの気持ち」のコーナーをまずはみんなで読み合わせ、
みんなで怒りについて考えます。

＜テーマ例＞

- ・ 怒りは冷静さを失わせる
- ・ 余計な一言がうまれたときに

**ストレスとの付き合い方や対処法は仕事だけでなく生活する上で
大切です。正解の方法はありません。
みんなの意見を聞きながら自分なりの方法を考えてみませんか。**



荒子円空市

【6月、9月、11月、3月の第一日曜日】

中川区にある荒子観音で毎月行われる荒子円空市に奇数月に出店します。

値付けや必要なものの準備などを職員や利用者同士で相談しながら決めていきます。

買いに行くだけ、散策だけでもOK。

古本、DVD、グッズ、古着、バッグ、

ハンドメイドアクセサリーなどを出品しています。

営業時間：9:00～13:00



**売る側の立場になることで、相手の気持ちを考えるきっかけを作ります。
お客様とのやり取りを通してコミュニケーションの練習になったり、
継続して出品することにより、持続力を養います。**

就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ カリキュラムの特徴 3

その道のプロから

- ▶ イラストレータ・フォトショップ・絵画
- ▶ インデザイン講座
- ▶ 薬膳講座
- ▶ 絵本講座
- ▶ 不調から自分を守る講座



イラストレータ・フォトショップ・絵画 【月曜3～4限・木曜1～2限】

専門の職員から本職で培ったノウハウを教えてもらいます。

Illustrator・Photoshop

それぞれのソフトの操作を少しずつ覚えていってカンタンな作品から作ってみる。そんな体験の場としていただきたいと思います。

絵画

うまく描くことが主題ではありません。
人それぞれに自由に無心になって何でもいいから線を描く、好きなものを描く、好きな色を塗る。
そんな時間を過ごしていただきたいと思います。
何をしようか迷っている方にはこちらから誰でもできる簡単な「お題」をご用意しています。
鉛筆、色鉛筆画、水彩画、大人の塗り絵をご用意しています。

仕事としてのスキルを学ぶもよし、趣味のクオリティを上げるもよし、
自由に好きな絵を描いて、気持ちを落ち着かせてみるのもよし。
会社のデザイン部門に作品を送るなどして、今まで何人もの方が就労に結びつきました。



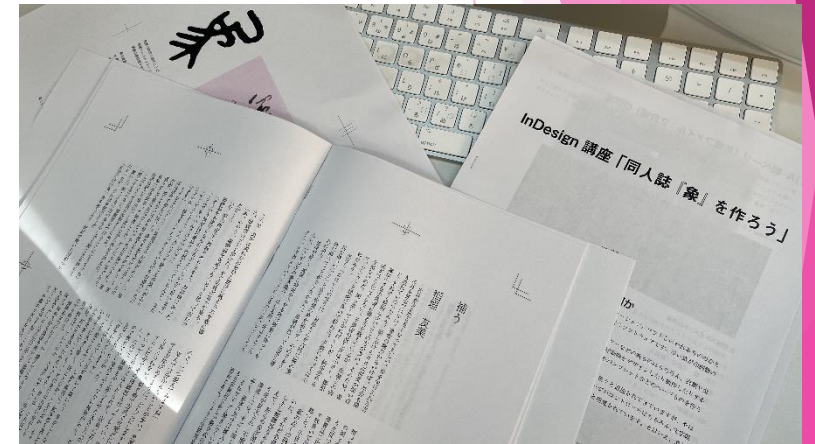
インデザイン講座 【火曜 1～2 限】

**編集ソフトInDesignを学び、
同人誌『象(しょう)』の編集を体験しよう。**

「InDesign」とは、印刷物のページ制作・管理を行うための本格的な文字組版を行うAdobe社が提供するソフトウェアです。

書籍やパンフレット、マニュアルなどページものを作る際に多く用いられます。

実際にある同人誌『象(しょう)』をInDesignを使って作成します。



**他ではなかなか触れないクリエイティブアプリのスキルを身につけ、
自分の可能性を広げましょう。**

薬膳講座【第3火曜4限】

薬剤師の先生から薬膳について学びます。

東洋医学に造詣の深い方を講師にお招きし、時期に応じたテーマのお話を聞きます。テーマは利用者から募ります。

講座の最後はテーマに合ったお茶とお菓子をいただきます。

＜テーマの例＞

- ・春の肌トラブル
- ・様々な果物の効能
- ・梅雨の養生

など...

食の大切さ、セルフケアの大切さを学び、みなでお茶とお菓子をいただくことでホッと一息つけます。



絵本講座

【第2・第4火曜4限】

元高校の国語の先生と絵本を読む講座です。

元高校の国語の先生が選ぶ絵本の中から自分の好きな絵本を読み、感想を述べ合います。

懐かしい絵本、新しい絵本…昔読んだ絵本を今改めて読み直した時にどんな気持ちになりますか？



大人になって改めて読む絵本に何を感じるか、自分の感覚に目を向ける機会を作ります。

また、それぞれ感想を述べ合うことで、他の人がどんなことを感じているのかを知り、新たな気づきを促します。

不調から自分を守るための栄養学講座

【第2第4水曜4限】

管理栄養士の先生から個別の栄養指導を受けられます！

- ▶ 第1回 【栄養学で不調改善】
- ▶ 第2回 【糖質について】
- ▶ 第3回 【タンパク質について】
- ▶ 第4回 【脂質について】
- ▶ 第5回 【ビタミンについて】
- ▶ 第6回 【ミネラルについて】
- ▶ 第7回 【腸内環境について】
- ▶ 第8回 【ストレスについて】



夢の実現と栄養をテーマに個々に合った栄養指導を受けることで自分を見つめ直してみませんか。
講座の最後にはテーマに合った食材をテイスティングできます。

就労移行支援事業所 シェアリング・ライフ

カリキュラムへの思い

自分のやりたいこと、好きなことを見つける...

自分の得意不得意を知る...

体調・ストレスのコントロール...

職場や社会で起きがちなトラブルへの対処法...

続ける力...

就労を目指し、シェアリング・ライフに通いながらカリキュラムを通して
これらのことを身につけていきます。
そのために一番大切にしていることは・・・



就労移行支援事業所
シェアリング・ライフ

カリキュラムへの思い

人と比較されたり、強制されない、
安心して失敗できる環境作りです。

