

## Fさん（発達障害・新規就労）

### ①無理のない働き方を考えよう（就労支援課：職業相談）

Fさんは大学卒業後、販売店の接客担当として勤務していましたが、同僚・上司とのコミュニケーションがうまくいかず、退職しました。子どもの頃から定期的に受診しているリハビリセンターの発達精神科に相談したところ、就労支援課を紹介され、職業相談を行いました。Fさんは働くこと全般に自信をなくしてしまっていたため、すぐに就職活動をする気持ちにはなれませんでした。定期的に職業相談を行い、仕事以外のいろいろな話をしたり、就労支援課の実習として時々作業を体験する中で、少しずつ元気を取り戻していきました。

### ②生活リズムを整えよう（就労支援課：通所プログラム）

まだ毎日通うのは不安だったので、週2回・午前中に、通所プログラムに参加することにしました。同世代の友達もできて、通うことが楽しくなり、徐々に通所時間を広げていきました。以前は夜遅くまでゲームをしたりしていましたが、作業に支障をきたさないように早寝早起きが習慣となりました。

### ③適作業を確認しよう（就労支援課：通所プログラム・職場実習）

さまざまな作業を体験し、自分は変化のある仕事よりも、決まった仕事に取り組む方が向いていることに気が付きました。特例子会社で事務補助の職場実習を行い、自分に合った仕事だと感じました。

### ④職場でのコミュニケーションを学ぼう（就労支援課：ビジネスマナートレーニング）

職場実習で報告・連絡・相談の仕方について指摘されたこともあり、ビジネスマナートレーニングに参加しました。ロールプレイを交えて、良い方法を学ぶことができ、作業の中で実践することで、職員からプラスの評価をもらうことが増えました。今までは不安を感じながら行っていたコミュニケーションも、自信を持ってできるようになりました。

### ⑤自分に合った働き方をしよう（就労支援課：就職活動）

ハローワークに登録し、就職活動を開始しました。ハローワークから紹介された求人に応募し、面接と職場実習を行いました。面接では就労支援課で練習していた自己PRをきちんと話し、人事担当者に良い印象を残すことができました。職場実習では、指定された手順通りに真面目に仕事に取り組む姿勢が高く評価されました。結果、採用となり、自信をもって毎日働いています。