

# 職業準備支援 春期セレクトコース

## ～アンガーコントロールを学んでみよう～

職業準備支援では、作業や講習を通じて、基本的労働習慣や職業に関する知識の習得、障害特性やその伝え方の整理、自分にあった働き方の検討に取り組む通所型カリキュラムです。

◆日 程 令和5年3月9日(木)、23日(木)、4月13日(木)、27日(木) 計4日間

◆場 所 北海道障害者職業センター (札幌サンプラザ5階)

◆受講スケジュール

	日時	テーマ	内容
第1回	令和5年3月9日(木) 10:00～12:00	怒りの仕組み	・怒りが生じる仕組みについて学んでいきます。 ・自分の怒りのサインの振り返りを行います。
第2回	令和5年3月23日(木) 10:00～12:00	自分の怒りを振り返る ～対処策を考える～	・怒りの背景にある信念について学んでいきます。 また、怒りに対する対処策を考えていきます。
第3回	令和5年4月13日(木) 10:00～12:00	相手に伝える	・対処策の一つとしてある、相手に伝える方法を学びます。また、自身の伝え方を振り返ります。
第4回	令和5年4月27日(木) 10:00～12:00	怒りを向けられた時の対処 ～まとめ～	・怒りを向けられた時の対処策を理解していきます。 これまで学んだことを振り返ります。

〈ご利用の流れ〉

申込

初回相談

個別支援  
計画作成

受講決定

プログラムの  
参加

◆定 員 **5名** (定員になり次第、申込を締め切らせていただきます。)

◆対 象 発達障害、精神障害の診断を受けている方。  
就業・生活支援センターや就労移行支援事業所等を利用している方で  
**一般企業への就職を目指す方**を対象とします。

◆申込締切 **令和5年2月17日(金)**  
(支援機関ご担当者様より、下記〈お問い合わせ先〉までご連絡ください。)

〈お問い合わせ先〉

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

北海道支部 北海道障害者職業センター 担当:紺野

TEL:011-747-8231 / E-mail:hokkaido-ctr@jeed.go.jp