

アイ・ワークスは企業理念を通して、

あなたの QOLの向上 をお手伝いします!

QOLとは?

QOLとは、クオリティ・オブ・ライフの略称で、日本語では「生活の質」などと訳され、「生きがい」や「満足度」という意味があります。心身の健康や良好な人間関係、満足いくやりがいのある仕事、充実した余暇、快適な自宅・地域など様々な観点から計れます。



自立訓練(生活訓練)を利用すると...



〒651-0087神戸市中央区御幸通5丁目2-5 御幸通ビル3F



まずは、**YouTubeとSNSをチェック!**
事業所の様子や職員の紹介などをご覧ください。

アイワークス 検索



LINE公式アカウント

お気軽にお問い合わせ下さい

Twins Works

自立訓練(生活訓練)事業所 **アイ・ワークス神戸三宮**

Call.0120-937-347

三宮駅から
徒歩**5分**

受付時間:月~土・祝 9:30~17:30

<https://twinsworks.com/>

[✉ iworks_kobe@twinsworks.com](mailto:iworks_kobe@twinsworks.com)

あなたの 未来を バージョン アップ

アイ・ワークス

あなたのペースで
生きていく



アイ・ワークス 神戸三宮

まだまだ
働く自信がない

このままでは
将来が不安

人と関わる
自信がない

心あたりの方はご相談を

- 生活リズム・生活習慣を改善したい
- 料理・洗濯や金銭管理などを自分一人でしたい
- 自分の障害特性を見つめたい
- コミュニケーションを上手くとりたい
- 自分の将来を考えたい
- 働く自信がまだない・就活にはまだ気持ちが乗らない
- 日中通う場所が欲しい

サービス内容の紹介

アイ・ワークス神戸三宮は、こんなところ!



ライフスキル

食 事

睡 眠

コミュニケーション
(アサーション)等

健康的な生活を手に入れ、良好な対人関係を築きましょう!



自己理解
(ライフプラン)

スキル習得

自己理解

強みを知る

課題分析

一人ひとりに合った未来予想図を描き、一緒に実現させましょう!



運 動

ウォーキング

ヨ ガ

筋トレ

自分に合った運動を見つけ、体力づくりやストレスの発散を目指しましょう!



心 理

アンガー
マネジメント

ストレス
マネジメント

認知行動療法

日々のストレスや不安に対して、考え方を変えることにより、楽しく幸せな毎日をしていきましょう!

自分の足で
踏み出す、歩む。



社会復帰し自分らしく働く



復学できるようになる



ステップアップで就労移行へ行く



自分の居場所や
コミュニティをつくる