

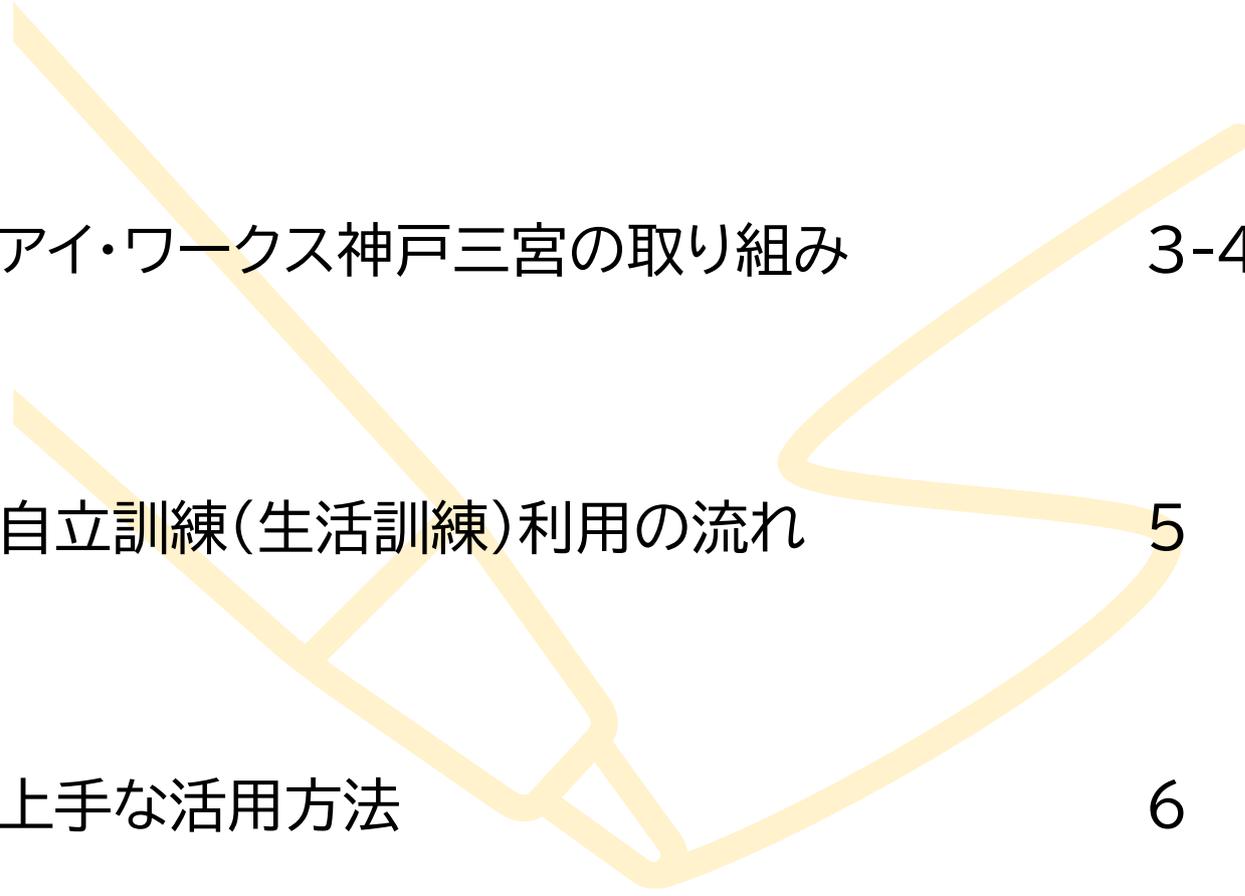


自分の人生を
自分でデザインする

自立訓練(生活訓練)事業所
アイ・ワークス神戸三宮

目次

自立訓練(生活訓練)について	1
アイ・ワークスの思い	2
アイ・ワークス神戸三宮の取り組み	3-4
自立訓練(生活訓練)利用の流れ	5
上手な活用方法	6
利用後の進路	7



自立訓練(生活訓練)について

自立訓練（生活訓練）とは？

障害のある方が自立した生活に向けて、生活能力の維持・向上を目指していく障害福祉サービスです。



ご利用が可能な方

- 18歳～65歳
- 《自立支援医療受給者証》もしくは《障害者手帳（種別は問わず）》をお持ちの方

※特例利用：上記の条件以外にも、医師の判断で利用できる場合があります。



アイ・ワークスの思い

事業を通じて、障害者の自立を支援し社会に貢献する。

事業所のキャッチコピー

『自分の人生を自分でデザインする。』

セルフアドボカシー(自己権利擁護)

障害や困難のある当事者が、自分の利益や欲求、意思、権利を自ら主張すること。
自分たちのことは、自分で決める。



QOL向上をお手伝い

QOL(クオリティ・オブ・ライフ)



『生きがい』や『満足度』という意味。

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、快適な自宅や地域環境などを基準とします。

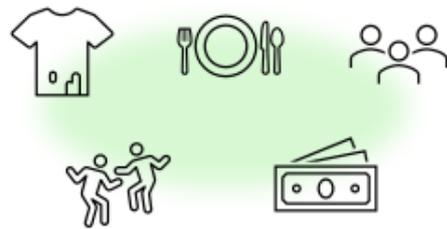


アイ・ワークス神戸三宮の取り組み

①ライフスキル

【健康的な生活と対人スキルを身につける】

- ✓ 食事の大切さ
- ✓ 睡眠の大切さ
- ✓ 金銭管理について
- ✓ 自炊について
- ✓ コミュニケーション(挨拶・返事・アサーション)
- ✓ SST(対人技能トレーニング)
- ✓ 優先順位の付け方
- ✓ 恋愛について



…etc



②運動とリフレッシュ

【体力づくりやストレス発散】

- ✓ ヨガ
- ✓ ウォーキング
- ✓ ストレッチ
- ✓ プチ筋トレ
- ✓ 外出イベント(余暇活動)



アイ・ワークス神戸三宮の取り組み

③自己理解

【自分の特性(障害特性)や強みを知る】

- ✓ 自己分析(強み探し)
- ✓ 課題分析
- ✓ リカバリーについて
- ✓ 適職探し&実習



④心理学

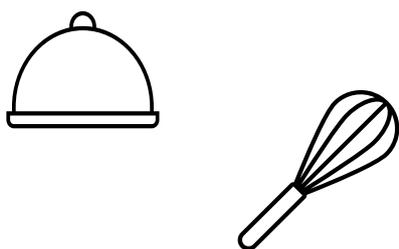
【心理学を中心に感情やストレスについて学ぶ】

- ✓ 不安について
- ✓ ストレスについて
- ✓ アンガーマネジメント(怒りの感情)
- ✓ 認知バイアス・・・etc



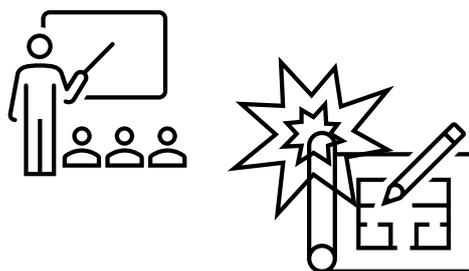
そのほかにも・・・

ズボラ料理研究会



手間とコストをかけず、
美味しくて、体にもいい料理を
皆さんで考えて作るカリキュラム。
準備から買い出し、調理までを
協力して行います。

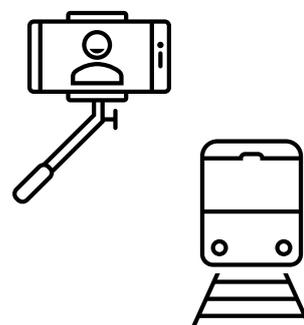
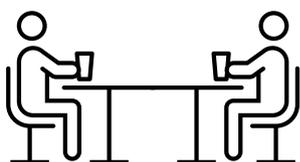
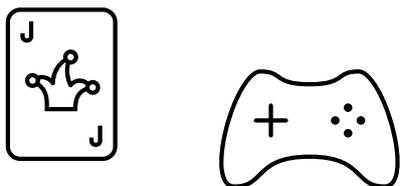
4コマ漫画道場



漫画家の外部講師に来ていただき、
オリジナルの4コマ漫画を皆さんで
作成します。

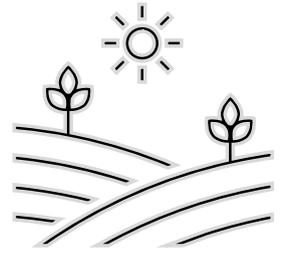
イベント(土曜日)

余暇の過ごし方を身につけます。
事業所の中で行うイベントや外出イベントなどを通して、
リフレッシュすることを目的としています。

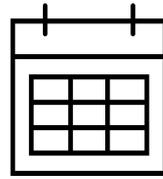


上手な活用方法

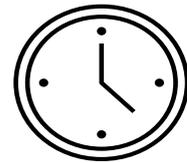
【さまざまな通所スタイル】



✓ 週1日から通所が可能。



✓ 午前のみ・午後のみを通所。



✓ 就労移行支援・就労継続支援A型・B型など
他の障害福祉サービスとの併用
(ケースによる)

 無理のない範囲で通所いただけます。

 体調や生活スタイルなどのご希望に合わせて、
スタッフと相談しながら変えていくことが可能です。



利用後の進路

就職だけじゃない！

自立訓練(生活訓練)には
様々な進路先があります。



- ✓ 一般就労(オープン・クローズ・復職)
- ✓ 福祉就労(就労継続支援A・B型)
- ✓ 就労移行支援事業所
- ✓ 進学・復学(専門学校・大学)
- ✓ ボランティア団体・地域コミュニティ活動団体
- ✓ 職業訓練(委託訓練)

自立訓練（生活訓練）の利用の流れ



困った！

- ・体調がなかなか安定しない
- ・コミュニケーションに自信がない
- ・仕事が続かない
- ・外に出て活動したいけど不安



相談・見学

まずは、相談！

アイ・ワークス神戸三宮では事業所での見学はもちろん、オンラインでのご相談も承っています。



体験

通所中の利用者さんと一緒にカリキュラムを体験。

通所のイメージをつかみます。



自己理解

訓練に参加しながら

- ・できること／こまりごと
- ・頑張りたいこと
- ・この先どうなっていきたいかをスタッフと一緒に考えていきます。



利用開始

利用するにあたって、

各関係機関での手続きが必要です。

詳細はスタッフよりご説明しています。



訓練

- ・食事や睡眠、就労についての講座。
- ・ヨガやウォーキングなどの運動。
- ・タイピングなどのPCカリキュラム。

など様々なジャンルのカリキュラムが月替わりで実施されます。



卒業

ゴールではなく、新たな**スタート**というイメージ。

- ・就職（一般・福祉的就労）
- ・社会参加
- ・就労移行

など、卒業後の道は様々です。



見学・体験
いつでもお待ちしております！



《サービス名/事業所名》

障害福祉サービス(神戸市指定)
自立訓練(生活訓練)

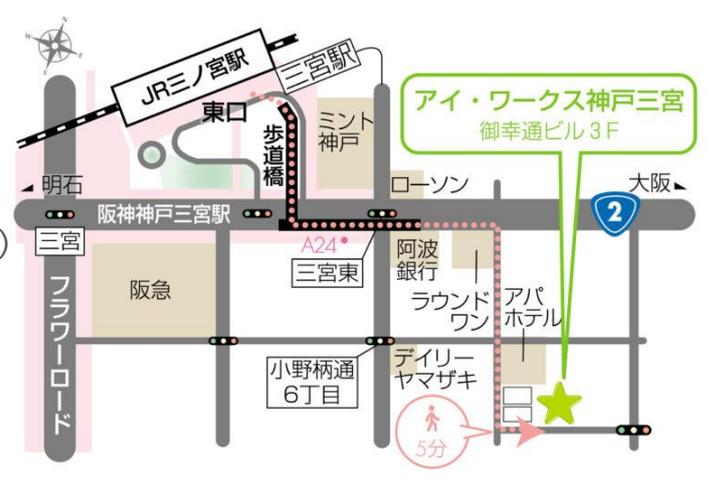
アイ・ワークス神戸三宮



お問い合わせはこちら！

☎
0120-937-347 (通話料無料)
※受付時間:月~土・祝 9:30~17:30

✉
iworks_kobe@twinsworks.com



《所在地》
神戸市中央区御幸通5丁目2-5 御幸通ビル3階