

勤怠の安定に必要なセルフケアを習得しよう！

# セルフケア・マネジメント科

## 受講生募集中！



訓練  
実施場所

就労移行支援事業所 アクセスジョブ仙台

〒980-0014 仙台市青葉区本町3-5-21 アークス本町ビル2F  
☎022-398-5105 (FAX共通)

受講料  
無料

但し、交通費等は自己負担。  
訓練生総合保険（個人賠償責任保険）にご加入いただきます。  
参考額：1,900円/月

### 以下の要素の習得を目指します

#### 体調管理の向上

障害があると、健康状態が他の人よりも不安定になることがあります。セルフケアを学ぶことで、自分の体調を把握し、適切にケアする習慣をつけることができます。これにより、働き続けるための体力や気力を維持しやすくなります。



#### ストレス軽減、メンタルヘルスの維持

職場でのストレスは誰にでもあります。障害を持つ方にとっては特に大きなストレス源になる場合があります。ストレスマネジメントを身に付けることで、仕事や仕事後にリラックスし、ストレスをうまく解消できるようになり、メンタルヘルスの維持につながります。

#### パフォーマンスの向上、自立の促進

健康的なセルフケアやストレスマネジメントの習慣は、集中力や生産性を高める助けになります。心身がリフレッシュされた状態であれば、仕事の質も向上しやすくなります。また、セルフマネジメントを身に付けることにより自分自身で問題を解決できる力がつき、職場での自立を促進し、より自信を持って働くことに繋がります。

### 募集について

- 【募集期間】 2024年10月28日（月）～12月10日（火）
- 【面接選考】 2024年12月17日（火）  
面接時間は申し込みの方に後日連絡いたします。
- 【面接場所】 宮城障害者職業能力開発校
- 【合否発表】 2024年12月26日（木）  
宮城障害者職業能力開発校ホームページに記載
- 【訓練期間】 令和7年1月15日（水）～2月14日（金）  
計23日間（実訓練日数）  
月曜から金曜（祝日も開講）  
訓練総時間：91時間




宮城交通・錦町1丁目バス停はビルの目の前、地下鉄勾当台駅・仙台市営バス市役所前からは徒歩8分。

お問合せ

お近くのハローワーク または  
国立県営 宮城障害者職業能力開発校

〒981-0911 仙台市青葉区台原5丁目15-1 ☎022-233-3124 FAX.022-233-3125

## セルフケア・マネジメント科受講生募集要領

訓練内容	長期就労に必要な健康状態の把握、障害・ストレス・疲労のサイン等自身のマネジメント力を身に着ける。
訓練対象者	障害者の方で、ハローワークで職業相談を行い、公共職業安定所長より早期の就職を図るため、職業訓練が必要と認められた方。
募集定員	3名
訓練日数	23日間、受講日は、月曜日から金曜日、2月11日（火）建国記念の日は受講日、休講日は土日となります。
訓練時間	1日4時限、10：00～15：00（昼休み1時間含む）
委託先	株式会社クラ・ゼミ  <small>就労移行支援事業所</small> <b>アクセスジョブ仙台</b> Access Job
訓練会場	アクセスジョブ仙台 仙台市青葉区本町 3-5-21 アーカス本町ビル2F
交通機関	宮城交通・錦町1丁目バス停はビルの目の前、地下鉄勾当台駅・仙台市営バス市役所前からは徒歩8分。
受講料	無料。ただし、交通費等は自己負担。
保険	訓練生総合保険(個人賠償責任保険)に加入いただきます。参考、負担額:1,900円/月
応募手続き	<u>下記①②③の書類をそろえて応募してください。</u> ①入校願書：知識・技能習得訓練コース「セルフケアマネジメント科」 ②障害者手帳の写し ※精神障害の方は、手帳の写し及び3カ月以内の主治医の意見書の写し ③プロフィールシート（服薬のある方は、お薬手帳の写しを添付してください）

### 【注意事項】

- ・応募は障害を訓練先で開示できる方に限ります。
- ・複数コースへの併願はできません。
- ・応募者が5名に達した場合は、募集を締め切ります。
- ・訓練期間中は、雇用とはなりませんので、賃金の対象とはなりません。
- ・知識・技能習得訓練コースは、座学を中心とした訓練です。

訓練に関するお問い合わせは、各ハローワークの障害者窓口または委託訓練担当末永・平塚まで

国立県営 **宮城障害者職業能力開発校**

〒981-0911 仙台市青葉区台原5丁目15-1

☎022-233-3124 FAX.022-233-3125

✉syokn-itaku@pref.miyagi.lg.jp

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/miyashou/>