

北本市就労準備支援事業

無料



働きたいけど自信がない…
どんな仕事に適しているかわからない…
就労に向けた一歩を踏み出せない…

まずは相談してみませんか？
おひとりおひとりの気持ちを聞かせてください。

「これならできるかも…！」から始められる！

事業の流れ

基礎講座

就労に向けて心身を整えたり
コミュニケーションに関する講座を開催します。
生活リズムを整える練習や他者とコミュニケーションを
取る練習から始めましょう。

就労体験

職業適性テストにより自分自身の特性を理解したり
「仕事」について考えてみましょう。
また、ボランティア活動などを通じて就労に向けた体験や
訓練の機会を提供します。

就活準備

これまでの取り組みや積み重ねを振り返りましょう。
就職活動への心身の準備ができたならプログラム修了です。
必要に応じて基礎講座や就労体験を繰り返すことで
ステップアップを図ることも可能です。



ひとりひとりのペースを尊重しながらサポートします

不安な気持ちに寄り添いながらあなたの今を大切にします

北本市就労準備支援事業

相談・問い合わせ

北本市役所共生福祉課 地域共生担当

☎：048-594-5517(直通)

✉：a03300@city.kitamoto.lg.jp

北本市就労準備支援事業



令和7年度実施スケジュール

毎月第4金曜日に実施を予定しています。

日時	場所
令和7年 4月25日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年 5月23日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年 6月27日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年 7月25日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年 8月22日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年 9月26日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年10月24日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年11月28日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和7年12月26日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和8年 1月23日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和8年 2月27日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）
令和8年 3月27日 14:00～16:00	市役所1階相談室（共生福祉課）

プログラム例

下記プログラム例から、ひとりひとりの希望に寄り添いながら組み立てます。

- ・コミュニケーションを学ぶ
- ・身体を動かして簡単ストレッチ
- ・姿勢と呼吸を見直そう
- ・ストレスを軽減する手法
- ・ストレスに対処する際の効果的な思考法
- ・職業適性を見極めよう
- ・仕事のイメージトレーニング

