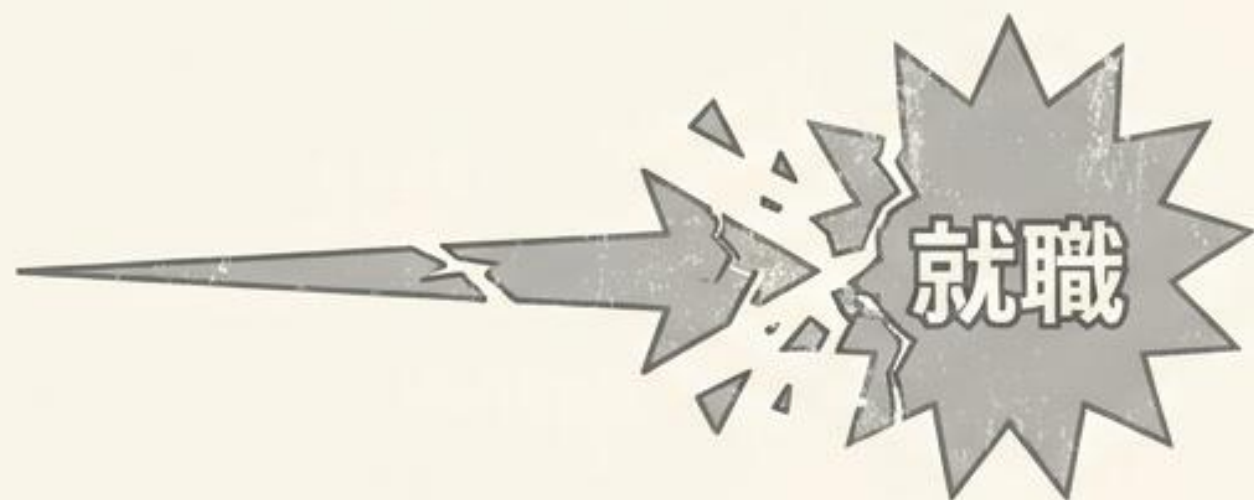




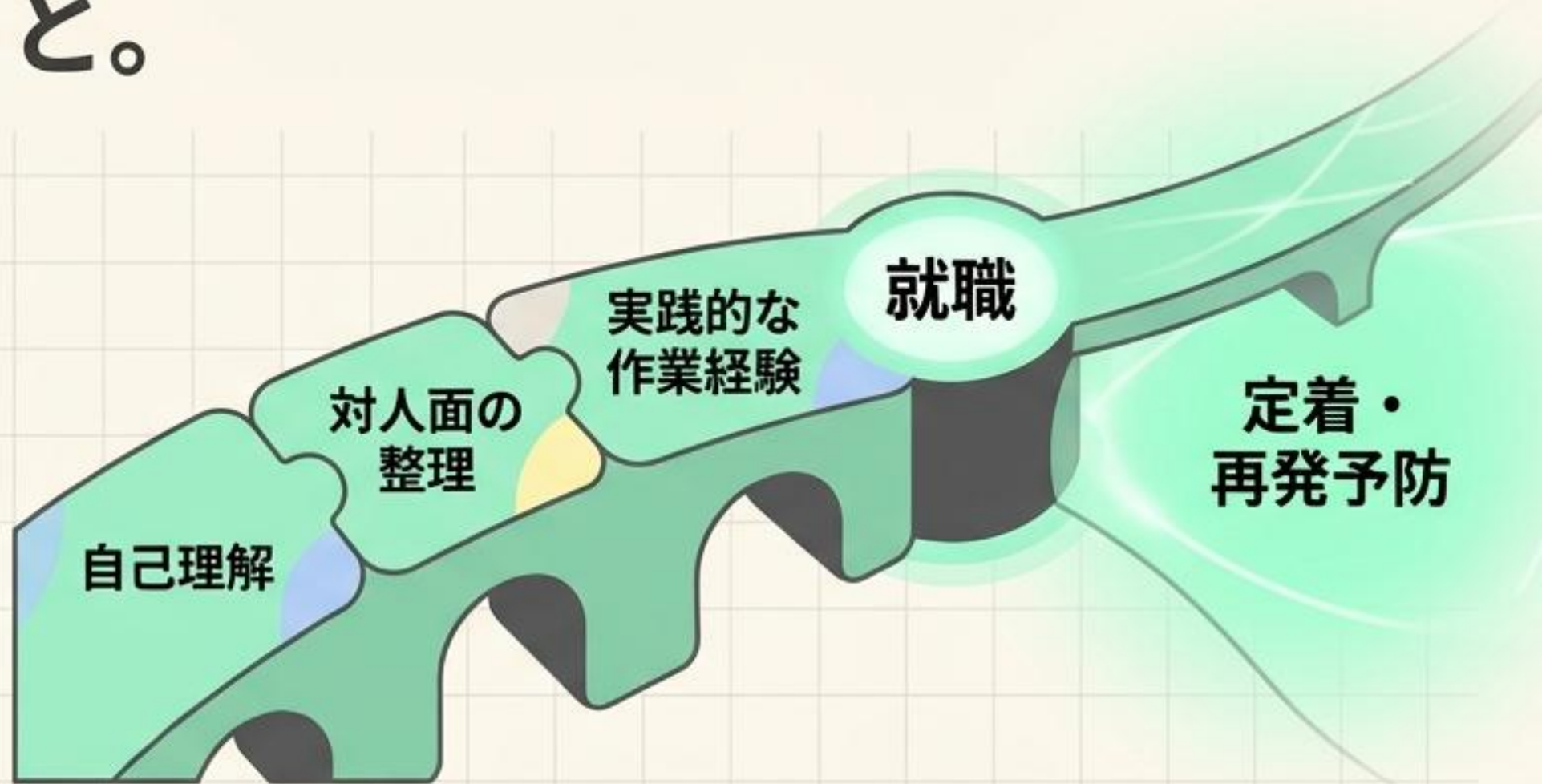
利 用 要 項



ゴールは「就職」ではなく、
「健康に働き続ける」こと。



就職することだけを急ぐ
離職や再休職のリスク



健康的に働き続ける力を育てる

自己理解、対人面の整理、実践的な作業経験を
一つの流れで支援

就職だけでなく、その先も見据えた支援

Labizでは、「就職すること」だけをゴールにせず、健康的に働き続ける力を育てることを大切にしています。生活リズムや体調の調整から始めたい方、まずは 作業に慣れたい方、より実践的な働き方に挑戦したい方まで、段階に応じた支援を行います。自己理解、対人面の整理、実践的な作業経験、就職活動支援、就職後のフォローまでを、一つの流れとして支援します。



1. 自己理解

体調の波、得意不得意、必要な配慮を整理する



2. 実践経験

作業・生産活動・施設外就労を通して働く力を身につける



3. 対人・心理面の支援

集団の中での気づきやストレス対処を学ぶ

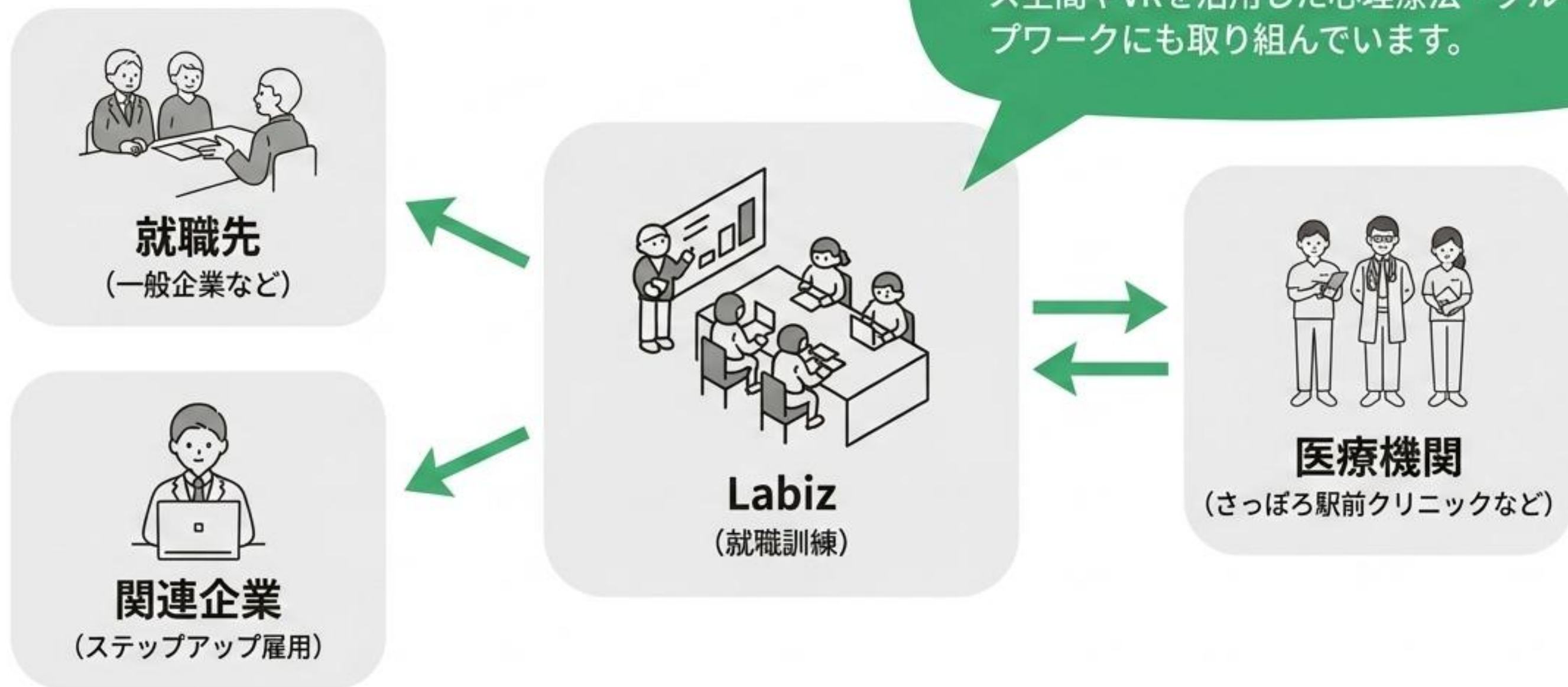


4. 就職支援

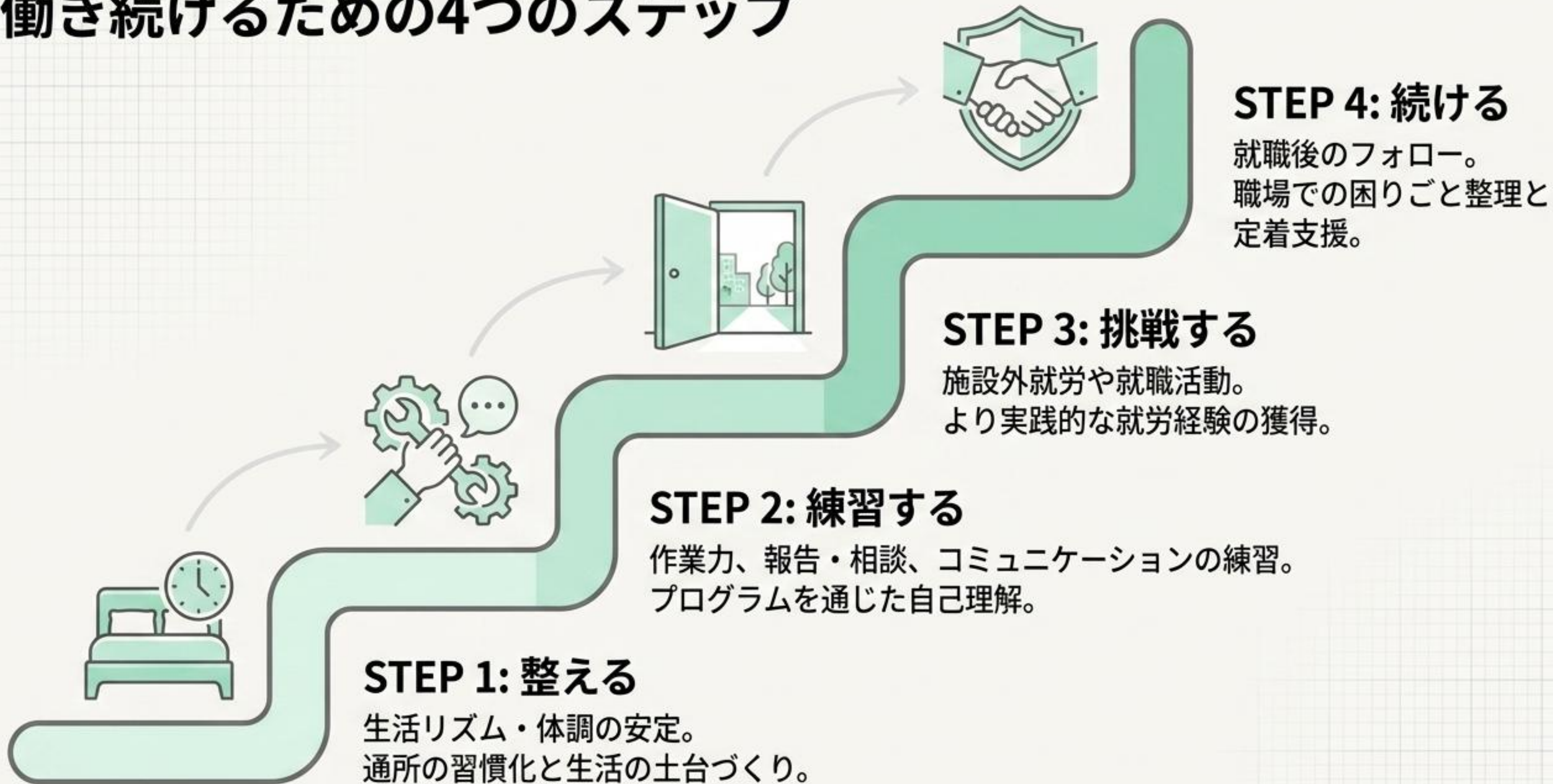
履歴書、面接、関係機関との連携を行う

Labizの構造：地域社会との連携ネットワーク

Labizでは、医療機関や関連企業と連携しながら、就職に向けた訓練やステップアップ雇用、就職後の支援へとつないでいきます。



働き続けるための4つのステップ



コース制度：状態や目標に合わせた3つのステップ

利用開始時は体調に合わせて、ワークまたはライフコースに所属します。
その後は出席率や課題取り組み状況を考慮し、最適なコースへ移動します。

ライフコース (Life)

対象のイメージ

生活リズムや通所のペースを整えたい方。

特徴

短時間から参加し、体調管理や生活の安定、基本的な作業経験を積みます。

ワークコース (Work)

対象のイメージ

長時間の稼働に向けた体力をつけたい方。

特徴

1日を通しての作業に慣れ、自己理解や他者との関わり方を学びます。

ビジネスコース (Business)

対象のイメージ

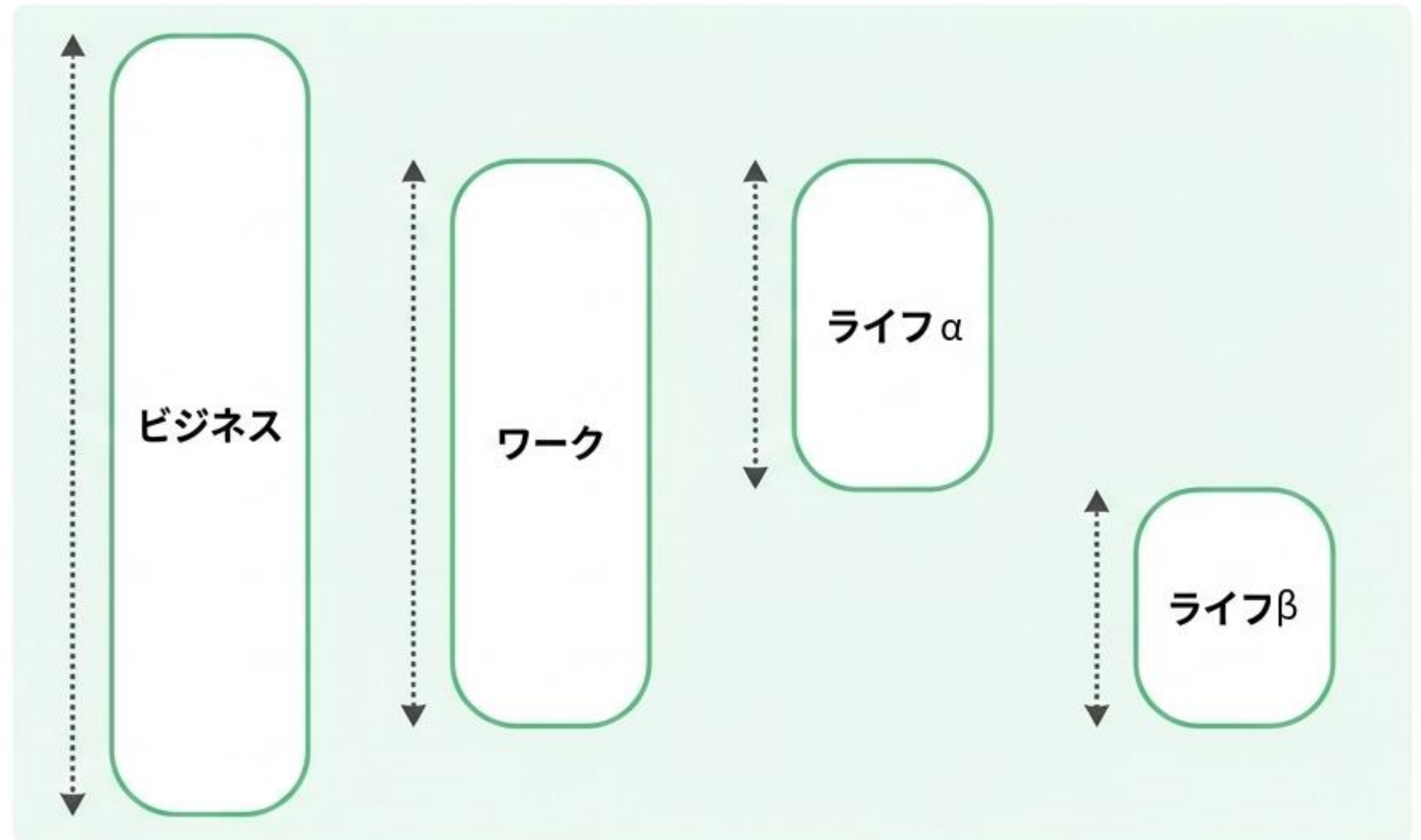
より職場に近い環境で取り組みたい方。

特徴

長時間の稼働、ビジネススキル、グループワーク、Biz Week、就職活動など、より実践的な内容に取り組みます。

1日のスケジュール：コース別タイムライン

- 9:00 ● 体操・ミーティング
- 9:35 ● モーニングワーク
- 10:30 ● 生産活動・プログラム
- 12:20 ● 自主活動
- 13:00 ● 昼食時間
- 14:00 ● 生産活動・プログラム
- 16:00 ● ミーティング
- 16:35 ● 自主活動
- 17:45 ● 終了



週間予定：1週間のスケジュール

	月	火	水	木	金
ライフコース / ワークコース					
午前	生産活動	<ul style="list-style-type: none"> ・サイコドラマ ・コンステレーション ・リフレクティング 	集団認知行動療法 CBGT	生産活動	生産活動
午後	A : ASDプログラム B : 映画トレーニング	生産活動		A : 就労準備 (合同) B : 就労準備 (SST)	卓球 (第4週目ヨガ)
ビジネスコース					
午前	ACT (認知行動療法) アクセプトランス&コミットメントセラピー	<ul style="list-style-type: none"> ・サイコドラマ ・コンステレーション 	軽作業	軽作業	軽作業
午後	生産活動	B : BST ビジネススキルズトレーニング	ワークグループ	A : 就労準備 (合同) B : ワークグループ	卓球 (第4週目ヨガ)

* A・Bはグループ分けを表します。卓球は第4週のみヨガを実施します。

最大の特徴：集団心理学に基づく支援

Labizのプログラムは、生産活動を通じて参加者が対人関係における自分自身の「考え方」や「行動パターン」に気づき、それを振り返ることを大切にしています。ときに不安や怒りが表れる場面もあるかもしれませんが、それも含めてお互いの気づきとして受け止め、話し合うことが、自身や他者への理解を深める大切な機会となります。

このサイクルをくり返し、理解を深めていきます



多角的なプログラム設計

心理・認知↑↕↓実践・身体

心理・自己理解

- CBGT (認知行動療法): ストレス対処や問題解決の力。
- ACT: アクセプタンス&コミットメントセラピー。

基本・身体

- 運動プログラム: 体力づくりとリフレッシュ。
- モーニングワーク: 情報収集や要約の練習。

対人・集団理解

- サイコドラマ: 即興劇による他者理解。
- リフレクティング: 他者の視点を聴き、自己理解を深める。
- ASDプログラム: 感情コントロールや頼み方。

実務・就労準備

- BST / グループワーク: 実践的なビジネススキルと模擬職場環境。
- Biz Week: 数日間かけて課題に取り組む総合演習。

個人のスキル <----> 集団の関わり

認知行動療法（CBGT）

- 1 考え方や行動のパターンを振り返り、心と体の生活習慣を整えます。単なる問題解決だけでなく、問題の解決方法そのものを身につけ、終了後も自分の力で対処できる状態を目指します。

ACT（アクセプタンス&コミットメントセラピー）

- 2 困難な感情や思考を排除せず受け入れつつ、自分が大切にしている価値に基づいて行動する力を養います。心理的な柔軟性を高めるトレーニングです。

サイコドラマ（心理劇）

- 1 シナリオのない即興劇を用いて、自分や他者の気持ち・関係性への洞察を深めます。柔軟な役割の切り替えを通じて、自発的な行動や新しい生き方を促します。

映画トレーニング

- 2 映画を視聴し、登場人物がどのような気持ちで行動したのかを参加者同士で考え、話し合います。相手の立場や感情を想像する力、対人理解やコミュニケーション力を育むことを目的としています。

ASDプログラム

- 3 昭和大学発達障害医療研究所が開発した発達障害専門プログラムです。会話の始め方、頼み方・断り方、感情コントロールやストレス対処などを学びます。

就労準備プログラム

- 1 ビジネスマナーや障害者雇用での働き方、仕事に必要なスキルを、座学やグループワークを通じて学びます。就労に向けた土台づくりを行います。

BST（ビジネススキルトレーニング）

- 2 従来のSSTに加え、職場で求められるスキル（職場でのコミュニケーション、業務プロセスの共有、問題解決、時間管理、面接練習など）を実践的に習得します。

グループワーク

- 3 模擬職場環境での個人・グループ活動を通じて自己の長所と短所を認識。職業適性・労働習慣・対人技能を養い、就労継続に必要な力を高めます。

Biz Week

- 4 就労に特化した特別プログラム。フォーマルな服装・言葉遣いを意識したグループワークで、これまでに培ったスキルを総合的に活用する集中演習です（月4日間）。

生産活動（作業プログラム）

- 5 決められた課題に取り組み、1週間かけて一つのテーマに沿った資料を作成していきます。更に、ビジネスコースでは、ソロ・ペア・トリオで仕事に近い環境を体験。資料作成や手作業を通じて自己管理能力・企画力・発表力を養い、課題発表まで取り組みます。

運動プログラム（卓球・ヨガ）

- 1 卓球を通じて協調性を、ヨガで柔軟性やリラクゼーションを養い、体力の維持・向上と運動習慣づくりを目指します。

モーニングワーク

- 2 記憶ドリル、タイピング、ニュース発表、ビジネス単語の習得など、業務に必要な作業スキル（速度・正確性・集中力・要約力）の向上を図ります。

コミュニケーショントレーニング

- 3 昼食時や休憩中などインフォーマルなコミュニケーションを練習。雑談や情報共有を通じて、働きやすい環境を自らつくる力を高めます（自主活動）。

生産活動・施設外就労：実践を通じた自信の獲得

Labizでは、提携先から受託した業務や事業所内の作業に取り組みながら、工賃を得ることができます。「時間通りに来る」「指示を理解する」「最後まで取り組む」「困ったときに相談する」といった、働くうえで大切な基本を、実践の中で身につけていきます。お金を受け取りながら仕事の練習をすることで、就労への現実感や自信を育てていきます。

【生産活動について】

事業所内でのパソコン作業や手作業を通して、自己管理、集中力、作業力を高めます。



【施設外就労について】

実際の企業や関連施設に出向き、よりリアルな職場で作業を行います。静かな環境でコツコツ取り組みたい方、会話よりも作業に集中しやすい方にも向いています。（利用時間：3時間コース / 6時間コース）



工賃と手当：コース別支給基準

勤務時間1時間につき、基本時給300円を支給します。さらに、出勤時間や課題の達成状況に応じて各コースごとの手当が支給されます。

コース	基本時給	定時出勤手当	1日特別手当
ビジネスコース	300円/時	500円/1日 (9時出勤)	1,300円/1日 (7時間45分勤務＋成果物提出)
ワークコース	300円/時	400円/1日 (10時出勤)	400円/1日 (6時間勤務＋成果物提出)
ライフコース (A・B共通)	300円/時	300円/1日 (Aは10時、Bは14時出勤)	-

月間特別手当について

事業所の収益貯蓄状況により、月間特別手当をチームごとに支給することがあります。月間勤務時間および成果物の数に応じて支給額を決定します。

(※在宅コースは手当の適用除外となります。)

確定診断と精神障害者福祉手帳の取得プロセス

STEP 1: 条件のクリア



2ヶ月間で「参加日数40日」「主治医の定期通院（毎週）」「サイコドラマ6回参加」などの要件を満たす。

STEP 2: 各コースの 必須プログラム



ワーク: CBGT(1クール)、映画トレーニング等。
ビジネス: Biz Week、BST等。

STEP 3: 診断と申請



さっぽろ駅前クリニックにて確定診断（WAIS実施等）。主治医に診断書を依頼。

STEP 4: 交付



市区町村へ提出し、約1～2ヶ月で手帳が交付される。

確定診断の基準・精神障害者福祉手帳の取得

さっぽろ駅前クリニックと連携し、手帳取得をサポートします。（※他院の方は主治医とご相談ください）

【共通要件】（必要期間：2ヵ月）

- ✓ 参加日数：40日
- ✓ サイコドラマ：6回（毎週実施：主役1回）
- ✓ ASDプログラム：4回（隔週実施：全6回）
- ✓ 主治医の定期通院：毎週受診していること
- ✓ WAIS実施

【ワークコース追加要件】（必要期間：1ヵ月）

- ✓ CBGT：1クール（全7回）
- ✓ 映画トレーニング：2回（映画1本分）
- ✓ 就労準備プログラム：6回

【ビジネスコース追加要件】（必要期間：1ヵ月）

- ✓ BIZ WEEK：1クール（4日間）
- ✓ グループワーク：4回

初参加者の方へ — 当日の流れ

初めての参加では、次の手順で受付と準備を行います。わからない場合はスタッフにお声がけください。

1

出退勤の打刻

タブレットからご自身の名前を探してタッチし、表示されたサイン欄に指で記名します。記名が打刻となります。

2

退勤時の時刻確認

退勤時はタブレット上端の時刻が予定時刻を満たしているか確認してからサインしましょう（例：ワークコースは17:00を過ぎていること）。

3

名簿への記名

各療法室前方にある名簿表に名前を記載します。

4

参加プログラムの記入

参加するプログラムに「○」をつけます。プログラムが「メイン」、生産活動の時間は「作業」となります。

初参加者の方へ — 持ち物・利用手続き

持ち物チェックリスト

- お弁当（お昼を過ごすコース）
- 飲み物（蓋ができるもの）
- ボールペン（黒）
- 常備薬（服薬があれば）
- 靴袋（上履き用）
- 靴下の着用

障害福祉サービス受給者証の登録

Labizの利用には受給者証の登録手続きが必要です。

お住まい（住民票登録地）により書式が異なるため、スタッフにご確認ください。

< 必要書類 >

- ▶ 「介護給付費・訓練等給付費等支給申請書」
- ▶ 「世帯状況・収入等申告書」
- ▶ 「サービス等利用計画案」および
「障害児支援利用者計画案（セルフプラン等含む）」
- ▶ 「診療情報提供書（かかりつけ医療）」または
「自立支援医療受給者証」

初参加者の方へーフロアマップ（MMS札幌駅前ビル 6階）



Labiz 利用のルール（1）

Labizは集団心理学という枠組みで行われています。プログラムに専念できるよう、以下のルールを守りましょう。

施設外・オンラインの交流制限

- ▶ Labizの中で生じた気持ちは、Labizの中で共有しましょう。
- ▶ 療法室外のコミュニケーションは施設外交流となるため禁止です。
- ▶ オンライン上のやりとりや、それらを介した繋がりも施設外交流となるため禁止です。
- ▶ 廊下、トイレ、給湯室、エレベーター、喫煙所なども施設外に含みます（目礼は可能）。
- ▶ 施設外交流やその誘いがあった場合、見かけた場合は、必ず報告しましょう。

安心できる場の確保

- ▶ 利用者同士の物のやり取りはできません。必要な物は各自で準備しましょう。
- ▶ 刃物（カッター・ナイフ・ハサミ含む）や危険物の持ち込みは禁止です。
- ▶ 物品を使用する際は、禁止事項のルールを守りましょう。
- ▶ お互いの個人情報を守り、安心してプログラムに向き合える場を作りましょう。
- ▶ 他者の個人情報を外で話すことや、インターネットに書き込むことは止めましょう。

Labiz 利用のルール (2)

勤怠管理と時間管理

- ▶ 時間を守り、適切な時間管理とスケジュール管理を行いましょよう。
- ▶ 遅刻・欠席の際は、各コースの開始前にLabizに連絡しましょよう。
- ▶ 外出・遅刻・早退・欠席は、前日までに申請書を提出しましょよう（用件によっては控えていただくこともあります）。
- ▶ 外出・早退時は個人レポート、名札、ファイルをスタッフに提出しましょよう。
- ▶ プログラム参加の遅れや途中退出が生じる際は、スタッフに事情を説明しましょよう。

職場を意識した活動（*はビジネスコース該当）

- ▶ Labizで行う活動は工賃が発生する時間であり、社会人として職場での勤務時間に相当します。
- ▶ 退室・入室する際は、必ずスタッフに声をかけましょよう。
- ▶ 生産活動中は、状況に合った声の大きさやトーンを意識し、作業に関係のない雑談は控えましょよう。
- * 生産活動や自主活動中のスマートフォン等の使用や居眠りは、業務の妨げとなるため原則禁止です。
- * 自主活動でゲーム等を行う場合も、単なる娯楽ではなく、対人交流の練習目的を持ちましょよう。

お問い合わせ・アクセス

就労継続支援B型

Sapporo Innovation Hub Labiz

[開所] 9:00 - 18:00

[利用] 9:00 - 17:45



[住所]

北海道札幌市中央区北4条西4丁目1番地

MMS札幌駅前ビル6階