

# 「就職への一歩！」就労のための 実践プログラム(清掃・軽作業 PC事務)と各種セミナー



委託訓練実施機関  
特定非営利活動法人青少年自立援助センター **2025年4月・7月開講**

## 基本を覚えて自信をつけよう!

職場で役立つ3つのスキルを同時に取得できる貴重な講座です!

コツを覚えて  
自信をつける



### 清掃・軽作業

求人数の多い分野で即戦力となるスキルを身につけます。

自分の適正  
がわかる



### アセスメント・ 就活相談

訓練終了後すぐに就活を開始できるようにサポートします。

ワード・  
エクセルの操作  
ができる



### PC操作スキル

基本操作ができると、仕事の苦手がなくなります。



## バックアップも充実!

障害者就業・生活支援センター  
**けるん** (厚生労働省・東京都委託)

当講座と連携する「障害者就業・生活支援センターけるん」は、障害者のための就職・生活相談を専門とする機関。受講者の希望、適性に配慮した就労へとつなげます。

**実施場所** 東京都福生市本町94-9 GCCビル1階 YSC本町研修室

**連絡先** 042-553-2575 (法人本部)

**訓練期間** 2025年4月・7月 (各回とも2ヶ月)

**訓練時間** 9時30分から16時20分  
(原則 月曜日～木曜日)

**訓練休日** 土・日・祝日・指定日

**受講料** **無料** (訓練手当、交通費、昼食代等の支給はありません)



◆申込み状況により開講できない場合がございますのでご承知おきください。

### ◆訓練の申込み

居住地管轄のハローワーク「障害者職業相談の窓口」でお申込みください (詳細は裏面をご覧ください)

## ◆障害者委託訓練とは

公益財団法人東京しごと財団がハローワークと連携して実施する障害のある方のための多様な職業訓練です。障害のある方が仕事をする上で役立つ知識や技能を身につけることを目的に企業、民間教育機関、社会福祉法人、NPO法人等、様々な機関に訓練を委託して実施しています。

## ◆訓練対象者

- ①身体障害があり、身体障害者手帳をお持ちの方。
  - ・知的障害、精神障害、発達障害、その他（高次脳機能障害、難病等）の障害があり、愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳、公的判定書（意見書、診断書）、難病指定の医療受給者証等をお持ちの方。
- ②居住地管轄のハローワークに求職登録を行い、訓練受講の推薦を受けた方
- ③職業訓練を通じて就職しようとする意思のある方
- ④訓練施設まで通所ができる方

## ◆訓練カリキュラム

訓練項目	訓練内容	訓練時間 (時限数)
オリエンテーション(座学)	開講式・ガイダンス・アイスブレイク・閉校式	8
職業能力基礎講習(座学)	就活時や障害者雇用で働く際に知っておきたい基礎知識	8
PC実務基礎講習(座学)	Word・Excelの基礎とビジネス文書や見積書の作成方法	24
アセスメント(簡易検査)	各種ツール(MWS、MUFASなど)を活用して能力・特性・適性などを総合的に分析し、今後の就活に活かす	10
ライフプランワークショップ(座学)	安定した生活を営むうえで知っておきたい知識や制度(金銭面、居住面など)について学ぶ	6
職業人講話(座学)	障害者雇用で実際に働いている方を講師としてお招きし、しごとの実態や就活の体験談などを話していただく	3
清掃概論(座学)	清掃業務を行うために必要な基礎的な知識、機械や用具の使い方などを学ぶ	10
コミュニケーション講座(座学)	働く際に必要なコミュニケーションの基礎をロールプレイ等を通して学ぶ	6
職場見学	清掃等の事業所を見学し、仕事のイメージをつかむ	3
清掃用具の取り扱い	機械や用具の使いかたを実技を通して学ぶ	30
日常清掃	日常生活に関する実習(学習室、窓、階段、廊下、トイレなど)	10
軽作業実習	ペーキングやエコ作業、箱折などの軽作業の体験	20
実技総合実習	これまでの座学や実技で培った知識と経験を活かし、より就労場面に近い実習を行う	14
就活相談	障害者就業・生活支援センターとの個別相談を通して、就活に向けての準備を進める	8
総訓練時間(時限)数		160

## ◆ハローワーク一覧

所名	電話番号	最寄り駅	管轄区域
飯田橋	03-3812-8609	JR 飯田橋 徒歩 5 分	千代田、中央、文京、島しょ
上野	03-5818-8609	JR 上野 徒歩 5 分	台東
品川	03-5419-8609	JR 田町 都営浅草線三田 徒歩 1 分	港、品川
大森	03-5493-8609	JR 大森 徒歩 8 分	大田
渋谷	03-3476-8609	JR 渋谷 徒歩 10 分	渋谷、世田谷、目黒
新宿	03-3200-8609	西武新宿線西武新宿 徒歩 1 分	新宿、中野、杉並
池袋	03-3987-8609	JR 池袋 徒歩 10 分	豊島、板橋、練馬
王子	03-5390-8609	メトロ王子神谷 徒歩 7 分	北
足立	03-3870-8609	JR・メトロ北千住 徒歩 6 分	荒川、足立
墨田	03-5669-8609	JR・メトロ錦糸町 徒歩 2 分	墨田、葛飾
木場	03-3643-8609	メトロ木場 徒歩 5 分	江東、江戸川
八王子	042-648-8609	JR 八王子 徒歩 3 分	八王子、日野
立川	042-525-8609	JR 立川 徒歩 10 分	立川、昭島、小平、小金井、東村山、国分寺、国立、東大和、武蔵村
青梅	0428-24-8609	JR 東青梅 徒歩 6 分	青梅、福生、あきる野、羽村、西多摩郡
三鷹	0422-47-8609	JR 三鷹 徒歩 14 分	三鷹、武蔵野、清瀬、東久留米、西東京
町田	042-732-8609	JR・小田急線町田 徒歩 13 分	町田
府中	042-336-8609	京王線府中 徒歩 7 分	府中、調布、狛江、多摩、稲城

## 障害者委託訓練に関するお問い合わせ

公益財団法人 東京しごと財団 総合支援部 障害者就業支援課 委託訓練推進班 <URL <https://www.shigotozaidan.or.jp/shkn/>>

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター TEL: 03-5211-2683

◆この障害者委託訓練は、東京しごと財団が、厚生労働省「障害者の多様なニーズに対応した委託訓練事業」を東京都から委託され実施しています。