

# <自立訓練こねっと>で出来ること・一例



## 通所でリズムをつける

こねっと

送迎(半径5キロ圏内)相談

- ・一緒に家から交通機関に乗る練習



## 生活基礎力(一人暮らし)をつける

こねっと

簡単・基本の料理実践(調理実習)献立作成～買い物同行

- ・銀行ATM同行
- ・小遣い帳(家計簿)を一緒に作成
- ・掃除・洗濯術(訓練プログラム時々実践)



## 成功体験を積む～自信をつける

こねっと

グループワークで他者から肯定される

- ・小さなできることを増やすための提案～実践同行(手伝い、ボランティア、一人で起きるための計画...)
- ・やりたいを形にする体験(例・疑似カフェ企画・準備・運営)
- ・基礎的パソコンスキル(オンライン)



## 社会とつながる一歩

こねっと

SST,アサーション等のコミュニケーションスキル

- ・見学、体験同行(福祉事業所、企業、農業、ボランティア...)  
※随時開拓予定
- ・就職活動サポート(面接同行・ハローワーク及び企業との調整)、定着支援



こねっと

他にも...

自己理解

余暇力

復職に向けた準備(リワーク支援)

誰もが自分らしく光って社会とつながる  
を目指します