

キャリアデザインスクールよこはま ～よこはま型若者自立塾～

2024 年度 募集要項

「キャリアデザインスクールよこはま」では、様々なプログラムを利用していくことで自分のありたい姿を設計していきます。

目的：横浜市補助事業「よこはま型若者自立塾」要綱より

本事業は、長期にわたって不登校、ひきこもり状態にあった若者などを対象に、本人が望む自立や生活スタイルの確立を目的として、自己肯定感の向上や低下した体力の回復、生活リズムの立て直し及び他人との関わり方の習得等に係る支援を実施することを目的としています。

対象者：横浜市内に居住する 15 歳～39 歳の方

こんな人に使って欲しい

- 自分に自信がない方
- 自分には何が出来るかわからない・迷っている方
- 学校に行っていない方
- 仕事をしていない方
- 今すぐに仕事・進学をするのは自信が無い方
- 学校をやめてしまった、卒業したが行く場所がない方
- 仕事をしていたが、続かない、すぐにやめてしまう方
- 経済的に困窮しているが、働く自信がない(困窮者)方など

ゴール

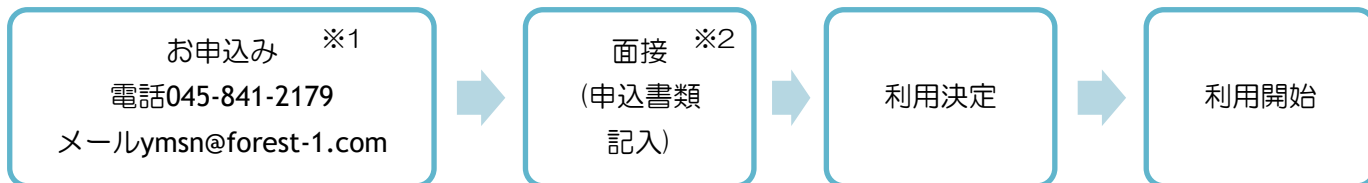
ここでは、座学での学びや体力づくりや体験などの活動を通して、自分が希望する次の進路を目指せるようにします。最大 6 か月の利用期間の中で、関係機関と連携し次の進路へ進みます。

【主な次の進路】

- ・ アルバイト、就職
- ・ 若者サポートステーション、ハローワーク
- ・ 就労継続支援B型事業所、就労移行支援事業所
- ・ 職業訓練校、専門学校、大学、高校
- ・ プレジョブスクール、地域ユースプラザ など

※ 次の進路を決定するにあたっては、ご本人の希望を踏まえて行っていきます。

応募までの手順



※1 見学をご希望の方はご連絡ください。

※2 面接では、利用にあたっての目標や配慮点などをお聞きします。

・ 説明会開催日

- 4月27日(土)：ウィリング横浜 12階 127 10:30～11:30
- 5月25日(土)：ウィリング横浜 5階 502 10:30～11:30
- 8月31日(土)：ウィリング横浜 9階 904 10:30～11:30

概要

- 1日4つのプログラム：4つの中から午前と午後で最大2つのプログラムに参加できます。
- スタッフと相談しながら予定を組んでいくこともできます。

プログラム	プログラムの詳細は、3ページに記載	<p>Willing Yokohama Map ウイリング横浜 オフィスタワー 4F・5F 9F～12F</p>
開催日	週5日、最短半日から最長6か月間参加可能です	
開催時間	午前 9:30～12:00 / 午後 13:00～15:30	
開催場所	<p>ウイリング横浜 京急または市営地下鉄「上大岡駅」徒歩2分 横浜市港南区上大岡西一丁目6番1号 ゆめおおおかオフィスタワー内 ※スポーツセンターや農地などでも実施</p>	
参加費	<p>初めてのの方は、希望のプログラムが、1回無料になります プログラム1回につき700円 月額10000円で希望するプログラムに何回でも参加できます</p>	

○ 一週間のプログラム【例】

	月		火		水		木		金	
	A室	B室	A室	B室	A室	B室	A室	B室	A室	B室
午前 9:30 ～ 12:00	コミュニ ケーショ ン	資格勉強 読書 フリー	森林 セラピー/ 調理	資格勉強 読書 フリー	プログラ ミング	資格勉強 読書 フリー	ボランテ ィア体験	資格勉強 読書 フリー	農業	資格勉強 読書 フリー
午後 13:00 ～ 15:30	困ったを 解決する	職場での コミュニ ケーショ ン	しゃべり 場	キャリア デザイン	スポーツ	ストレス 対処	能力 アップ ゲーム	作業	滑舌・ 読む書く	働く準備 講座

下記のような使い方もあります。



プログラム内容

くらしの基本・調理 <ul style="list-style-type: none"> 生活するのに知っておくと安心できることを学びます 	創作・作業 <ul style="list-style-type: none"> 考えて自由に作るのが創作です 指示通り結果を出すのが作業です 	滑舌・読む・書く <ul style="list-style-type: none"> 新聞のコラムを読んで、内容を理解します 発声練習で相手に聞こえる声の大きさを理解できます 	しゃべり場 <ul style="list-style-type: none"> 仲間同士、共通する話題や知らない話題について楽しくおしゃべりします
能力アップゲーム <ul style="list-style-type: none"> 脳トレを楽しく行います 考える癖や力がついてきます 	困ったを解決する <ul style="list-style-type: none"> ストレス対処モヤモヤした気持ちの変化に気づき、対応の仕方を学びます 	将来設計 <ul style="list-style-type: none"> 自分の将来設計をしていきます 希望を持てると自信につながります 	社会見学 <ul style="list-style-type: none"> 生活している近辺に何があるか見学します 図書館、企業訪問もします
マインドフルネス <ul style="list-style-type: none"> 集中力とリラックスを養います 	スポーツ <ul style="list-style-type: none"> チームワークを体験します ウォーキング、ストレッチなど 	プログラミング <ul style="list-style-type: none"> ロボットを動かすプログラミングを体験して物の見方を整理します 	コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> 人とうまく会話ができるように目指します。
農業体験 <ul style="list-style-type: none"> 土や作物に触れ、育ちを学びます 成長や収穫を味わいます 	ボランティア体験 <ul style="list-style-type: none"> 何かをすることで感じることを大切にします 移動販売のボランティアを体験します 	森林セラピー・ハイキング <ul style="list-style-type: none"> 森を歩き、色・香・音を感じて感性を豊かにします 	宿泊研修 <ul style="list-style-type: none"> 日常から一歩外へ出ての体験を仲間がいる中で味わいます
職場体験・実習 <ul style="list-style-type: none"> 清掃作業体験 企業での職場体験 	資格勉強・読書 <ul style="list-style-type: none"> さまざまな「学ぶ」にトライします 資格試験に挑戦してみます 	働く準備講座 <ul style="list-style-type: none"> 就労する前に必要なノウハウを学びます。 求人広告の見方、申し込み方、仕事の準備、面接など 	職場でのコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ストレス対処 職場での会話のポイント
ストレス対処 <ul style="list-style-type: none"> ストレスをためないスキルを学びます 	問題解決講座 <ul style="list-style-type: none"> 体験や実習、日常生活での問題解決方法を学びます 	ビジネスマナー <ul style="list-style-type: none"> 社会の一員として必要なマナーを学びます 	作業 <ul style="list-style-type: none"> 会社で行う事務作業やピッキング作業を体験しながらスキルを磨きます



運営団体 特定非営利活動法人横浜メンタルサービスネットワーク

保健・医療・福祉・教育等の総合的なサービスを展開したいと考え、2001年法人を設立しました。公認心理師、作業療法士、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント等の専門職スタッフを配置し、様々なネットワークを生かしながら取り組んでいます。2015年より神奈川県教育委員会、神奈川県子ども未来局との協働事業で16歳から22歳位の方々を対象にした「かながわプレジョブスクール」は、2年間のプログラムで自信をつけ、職業訓練校、大学、専門学校、企業へと進路を決定しています。また企業就労した方へは、ジョブコーチとして企業訪問など、企業での職業生活の支援をしています。

ご連絡・お問い合わせ

認定 NPO 法人横浜メンタルサービスネットワーク(YMSN)

〒234-0052 横浜市港南区笹下 1-7-6 連絡：045-841-2179

メール：ymsn@forest-1.com

受付時間：月曜から金曜（土日祝はお休み） 9時から17時まで

キャリアデザインスクールよこはま申込書

氏名	ふりがな	
生年月日	(西暦) 年 月 日生 (歳)	
現住所	—	
電話番号	自宅	携帯
学歴等 中学校から	在籍期間	学校名
	年 月～ 年 月	
	年 月～ 年 月	
	年 月～ 年 月	
	年 月～ 年 月	
職歴 新しいものから 順に記入	在職期間	仕事の内容
	年 月～ 年 月	
	年 月～ 年 月	
相談機関 など	利用期間	機関名（担当者など）

保護者（本人が未成年の場合のみ記入）		住所（本人と異なる場合に記入）
氏名	ふりがな	
自宅以外の 緊急連絡先	携帯電話可	

お申込みいただいた方の個人の情報は、キャリアデザインスクールを実施する目的以外に使用することはありません

メール、または郵送でお申し込みください

【メール】 ymsn@forest-1.com

【郵送】 〒234-0052 横浜市港南区笹下 1-7-6 横浜メンタルサービスネットワーク