

就職活動に必要なスキルを身に付けたいけれど、通所するのに不安がある。そうした方々に向けて、就労移行支援担当ではパソコンを用いてご自宅で行うことができる訓練プログラムを用意しております。

現在行っている訓練の内容といたしましては、ワードや Excel などのスキルを中心に学ぶことができる情報処理訓練、簿記検定の資格試験の準備などを行うことができる簿記訓練、そしてオンラインによる就職活動を想定した面接訓練などを実施する就労支援を中心に行っています。

それでは在宅訓練を始めるにはどうすればよいでしょうか。まず在宅訓練を行う場合、パソコンとインターネットの通信環境の整備をお願いしております。メールをパソコンでやりとりできる準備もお願いしております。またウェブカメラをご準備いただくと、オンラインツールを用いての直接指導が可能となるため非常に便利です。そのほかマイクなどのツールをご準備いただくとウェブ上でのやりとりもスムーズになります。通信環境にご不安のある方は、事前に確認することができますのでご相談ください。

このほかにも、パソコンやテキストを置くスペースやメモをとれるデスク、長時間座っていても疲れにくい椅子、さらには疲れた時にすぐに休むことができるベッドなど、ご自身の体調を考慮した環境も大事です。室温や湿度、室内の明るさなどにも気を配れると、より快適になると思われれます。詳しくは厚生労働省が発表している自宅等でテレワークを行う際の作業環境イメージを参考にされるとよいでしょう。

さてパソコン環境とご自宅での環境が整ったところで、実際の在宅訓練の様子を見ていきましょう。訓練内容や訓練状況の感想、質問などを話して本日の課題をお互いに確認します。取り組む課題はメールでやりとりを行い、ワード Excel 簿記はテキストやソフト、支援者が作成した課題を使います。

自宅で進めていてわからないときにはどうすればよいでしょうか。そのような時は、パソコンを使ってリモートで対応しています。お互いにパソコン画面上で共有して利用者の方からの質問に、助言解説考え方進め方などをお伝えしています。このようにして在宅でも通われているような支援が受けられます。イメージとしてはパソコン画面を通じて、リアルタイムにお互いの状況を共有できる、それはまさにその場で会っているかのような対面感があります。

最後に対策訓練のメリットデメリットをお伝えしたいと思います。メリットといたしましては、通う時間がなくなるのでその分をほかの時間に充てられます。ワークライフバランス、訓練と生活の質をご自身で整えることができます。他にも就職活動の時に在宅訓練で得た経験と、ICTの知識を企業にテレワーク可能とアピールすることができます。

気を付けるべきこともあります。それは外に出ないので体を動かす機会が減ってしまう事です。体力筋力の低下など、身体の管理を気を付けなければいけません。パソコン訓練をしていると、背中が猫背になりがちです。グーっと丸めた後に背中を伸ばして、首を横に倒し、この時肩が上がりがちなので、グーっと下げる。少し体が軽くなったでしょうか。

当センターでは通所と在宅訓練の併用も可能です。ご視聴ありがとうございました。お問い合わせ、ご連絡をお待ちしております。