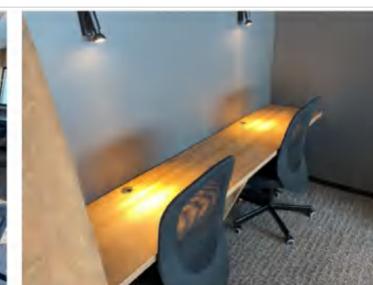
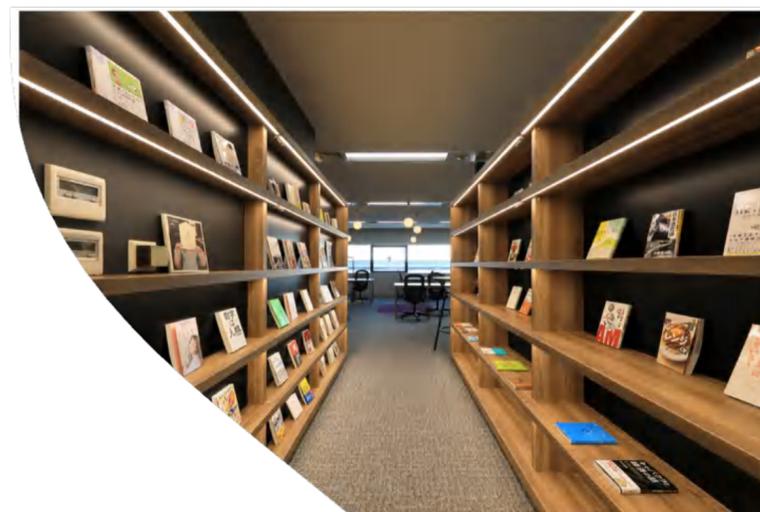




自分の凸凹を知り 人との関わり方を学べる場所



【障害福祉サービス自立訓練（生活訓練）】



エンラボ カレッジ Enn-Lab. college

【IDEA】誰もが自信を持てる社会を作る 【Vision】人を育てる仕組みを届ける

— エンラボカレッジとは？ —

エンラボカレッジは、自分の凸凹を理解し、人との関わり方を学べる場所です。

プログラムや個別支援を安心してご利用頂けるように、カフェのようなホッとできる空間をイメージしています。



— こんなお困りごとありませんか？ —

- 生活リズムが安定しない
- コミュニケーションがうまく取れない
- 自分の得意、不得意がわからない
- 優先順位がわからない
- 働いても長続きしない
- 遅刻やケアレスミスが多い
- 特定の人（家族、友人）としか話すことがない
- 感情の波がある
- 将来、何をしたいか分からない

— エンラボカレッジでできること —

- 人間関係を楽しみながら、コツを学ぶことができる
 - ・場面に応じた相談の仕方、本音と建前の理解、時と場合によって変化するルールやマナーを知る
- 悩んでいた理由がわかる
 - ・人との違い、得意/不得意、好き/嫌い、感覚、感情の傾向を知る、極端さ
- 自分にあった環境を選べるようになる
 - ・理想のワークライフバランスや職場、心地の良い休暇の過ごし方、将来のイメージを持てる
- 自信を持って次のステージへ進むことができる
 - ・困っていることや心配なことの工夫（対処）やサポート（配慮）して欲しいことをまとめられる



daily schedule



- ・午前、午後、終日利用など、体調や目標に合わせて利用時間をスタッフと相談しながら決めて頂いています
- ・午前利用の方も振り返りあります
- ・ソマティックは、ご自身の心と身体の状態に意識を向けて、不調など体調の変化に朝の時点で気づくことができます
- ・放課後は自由時間として、帰るも帰らないも自由、利用者さん同士のサークル活動の時間としても活用されています

weekly schedule

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日
AM	アクティビティ	My Lab.	Life Lab.	感情学	コミュニケーション	Social Lab.	Social Lab.
PM	コミュニケーション	スキルアップ	個別支援etc	Social Lab.	HR	個別支援etc	個別支援etc

- ・利用日については、体調や目標に合わせて、スタッフと相談しながら決めて頂きます
- ・水曜、土曜、祝日の午後は、個別支援や面談、見学などの対応のため、ワークは午前中のみとなります
- ・プログラムの詳細は、別ページでご案内しています

Program contents

感情の波と上手に
付き合いたい



感情学

喜怒哀楽の表現方法や考え方のクセや身体の反応について理解を深めます。
自分を支えてくれる感情や、気をつけたい感情を研究します。

人間関係の
コツを知りたい



コミュニケーション

社会の中で、言葉にされない、暗黙の了解について様々な事例を通して理解を深めます。
場面や相手に即した「お願いの仕方」「断り方」などを研究します。

自分の特徴が
知りたい



My Lab.

自分の好きなこと、得意なこと、不得意なこと苦手なことを理解します。
見えてきた傾向から、工夫（対処）とサポート（配慮）をまとめることで自分に合う環境を見つけます。

感覚の違いを
知りたい



アクティビティ

人との違いを通して、五感の特徴をつかみ、日常生活への影響を理解します。
好きな匂いや音など、自分が心地良くいられる感覚を見つけます。

将来の見通しを
持ちたい



Life Lab.

どんな「まち」「人」と過ごしたいかなど理想の未来をイメージします。休みの日の過ごし方、掃除、洗濯、調理、金銭管理などの日常生活から”未来”の生活を考えます。

仕事のあれこれを
知りたい



スキルアップ

職種/業種の向き、不向きを調べたり、理想の働き方や自分に合う環境について理解を深めます。
就職活動や職場定着に必要なスキルを身につけます。

心と身体の関係に
気づきたい



ソマティック Lab.

自分の心や身体の状態に意識を向けることで、不調に気づいたり、緊張している部分を緩めて、穏やかになれる方法を見つけます。

学んだことを
実践したい



Social Lab.

イベントや創作活動等を通し、他のプログラムで学んだことを実践します。適度に楽しむ、人間関係の作り方をみつけます。



利用～卒業までの流れ

STEP①

おおよその期間：1~6ヶ月

- ・生活リズムを整え、安定した通所を目指します
- ・スタッフに相談しながら通所の不安を軽減します
- ・プログラムを通して、考え方や価値観の違いを学びます

<主な目標>

- ✓生活リズムを整える
- ✓無理のない通所方法や、通所の楽しみを見つける
- ✓プログラムに参加して、気づいたことをまとめる

STEP②

おおよその期間：7~12ヶ月

- ・週4~5回の通所を目指します
- ・学んだ対処法を実践したり、周囲にサポートを依頼します
- ・自分/支え方マニュアルを作成します

<主な目標>

- ✓困っている/悩んでいる理由を探し、対策を考える
- ✓好きなことや長所を見つける、得意を伸ばす
- ✓自分の向き、不向きをまとめる

STEP③

おおよその期間：13ヶ月～

- ・就職、福祉サービス、進学など希望のステージを決めます
- ・自分に合う環境を整理します
- ・事業所見学や就職活動などの準備を進めます

<主な目標>

- ✓自分に合う環境を整理する
- ✓最適なステージ探し
- ✓自分/支え方マニュアルの更新

※期間は目安です。ご希望する利用期間をお聞きした上で、お一人おひとりに合わせたプランを、スモールステップで進めていきます。

🔑 FAQ よくあるご質問

どんな人が利用しているの？

20代～30代の方が多く利用されていますが、10代の方も40代以上の方もいらっしゃいます。男女比は事業所によって違いもありますが、おおよそ6：4です。

体験は何日くらいしたら良いの？

事業所の雰囲気やプログラムに参加して頂き、利用のイメージを持って頂くため、3日程度の体験をお勧めしています。

サービス利用中の目標は？

ご本人さまと、スタッフで相談しながら、3ヶ月ごとに個別支援計画を作成します。必要に応じて、ご家族、関係機関の皆さまにも同席頂き、出来たことなどを共有します。

利用期間は決まっているの？

エンラボの利用期間は2年間です。2年間を利用される方や、1年～1年半で次のステージに進む方もいらっしゃいます。希望する期間を逆算してスタッフと相談しながら進めていきます。

利用料金はかかるの？

ご本人等の所得によって減免措置があります。エンラボでは9割以上の方が、利用料のご負担なしで利用されています。
※詳細は市町村・区役所へお尋ねください。

障害者手帳がなくても利用できるの？

障害者手帳をお持ちでない方も、医師の診断や定期的な通院があれば、自治体の判断により利用可能な場合があります。まずはお気軽にスタッフまでご相談ください。

利用後の次のステージは？

お一人おひとり様々ですが、主なステージは次の通りです。

- ・福祉サービス
就労移行支援
就労継続支援A型/B型
- ・就職（一般雇用、障害者雇用、復職）
- ・進学（専門学校、大学）
- ・その他（フリースペースなど）



case 01 20代男性

エンラボカレッジでの取り組み

困りごと

- ✓ 休職中に生活リズムが崩れた
- ✓ 同僚や上司とコミュニケーションが上手くとれない
- ✓ 相手が忙しそうだと相談のタイミングがわからない

利用経緯

- ✓ 仕事のストレスで体調不良、不眠が続く
- ✓ 精神科受診し、自閉症スペクトラムと診断され3ヶ月の休職
- ✓ 3ヶ月後、復職するも体調安定せず退職
- ✓ 再発予防のため利用を開始

STEP①

- ・生活リズム整えるために週2～3回、午後のみ利用からスタート
- ・少しずつスタッフへの相談、利用者との交流を通し、人間関係の不安を軽減
- ・コミュニケーションや感情学のプログラムに参加し、困りごとの要因や対策を探す
- ・Life Lab.のプログラムに参加し、理想のライフワークバランスを整理する

STEP②

- ・週4～5回、安定して終日利用する
- ・他のプログラムや利用者との交流で気づいた、自分の向き・不向きをまとめる
- ・困りごとに対しての対処（工夫できること）や配慮（周囲へお願いしたいサポート）を実践する

STEP③

- ・履歴書、職務経歴書を作成、自分に合う職場環境や条件を整理する
- ・障害者手帳を取得
- ・就労支援センターへ登録、就職に関する相談を開始する
- ・就職が決まりエンラボカレッジを卒業



case 02 20代女性



エンラボカレッジでの取り組み



困りごと

- ✓ 曖昧な表現や指示だと、意味が理解できないことがある
- ✓ スケジュール管理が苦手
- ✓ 不安が強くなると、何も考えられなくなる

利用経緯

- ✓ 学校卒業後、アルバイトを転々とする
- ✓ 人間関係に疲れ、自宅で過ごすことが多くなる
- ✓ 親に区役所に相談するよう勧められる
- ✓ 人間関係を学ぶことを勧められ、利用を開始

STEP①

- ・ 自宅に過ごしていたが、生活リズムは整っていたため、週4回午前利用からスタート
- ・ 個別の振り返りで、毎日スタッフと話すことで、少しずつ人に慣れていく
- ・ コミュニケーションや感情学のプログラムに参加し、自分の傾向を理解する
- ・ 放課後のゲームサークルにスタッフと一緒に参加する

STEP②

- ・ 週4回、安定して終日利用する
- ・ スキルアップのプログラムに参加し、スケジュール管理方法を学ぶ
- ・ 意味が理解できない時の対処法として「メモをとる」「マニュアル化する」などの練習を始める
- ・ 不安が強くなる場面を明確化し、不安が強くなった時の対処法を探す

STEP③

- ・ 就労移行支援事業や就労継続支援B型事業所を見学する
- ・ 将来の就職を目指して、作業能力向上を目標に就労継続支援B型に通所を決める
- ・ 自分/支え方マニュアルを仕上げ、エンラボカレッジを卒業する



case 03 10代男性



エンボカレッジでの取り組み



困りごと

- ✓ 特定の人（家族、同級生、友人）としか話す機会がない
- ✓ 将来のイメージが持てない
- ✓ 自分で決めることが少なく、親が決めることが多くなる

利用経緯

- ✓ 高校を3月に卒業
- ✓ 同級生や身近な大人としかコミュニケーションの機会がない
- ✓ 働く前にもっと様々な経験をしたい
- ✓ 教師、親に勧められて利用を開始

STEP①

- ・ 高校時代の生活リズムを維持するため週5回、終日の利用からスタート
- ・ プログラムやお昼休みに年齢の異なる利用者と交流を図る
- ・ プログラムに参加して、人との考え方の違いを知る
- ・ 困ったことや心配なことは、毎日の個別振り返りでスタッフに報告する

STEP②

- ・ 他のプログラムや利用者との交流で気づいた、自分の向き・不向きをまとめる
- ・ Life Lab.のプログラムに参加し、お金や生活に必要な知識を少しずつ深める
- ・ Social Lab.のプログラムで人に興味を持ってもらえるように、趣味を発表する

STEP③

- ・ 就労移行支援事業や就労継続支援B型事業所を見学する
- ・ 就職に向けてじっくり準備を進めるため、就労移行支援事業所の利用を決める
- ・ 自分/支え方マニュアルを仕上げ、エンボカレッジを卒業する



case 04 30代女性



エンラボカレッジでの取り組み



困りごと

- ✓ 断ることが苦手
- ✓ 相手に合わせすぎて疲れてしまう
- ✓ 聴覚過敏でしんどくなる

利用経緯

- ✓ 困りごとの解決方法をインターネットで検索
- ✓ 検索していると「エンラボカレッジ」がヒット
- ✓ サービス利用について家族や友人に相談し、見学体験
- ✓ 程良い人との関わり方を学ぶため利用を開始

STEP①

- ・体力面を考慮して週3回（午前のみ2回、終日1回）の利用からスタート
- ・人付き合いで疲れないように、他者とはあまり交流せず、プログラムを中心に参加
- ・アクティブプログラムに参加し、聴覚過敏に関する理解を深める
- ・スタッフとは通所時の振り返りで困ったことを共有

STEP②

- ・週3回、安定して終日利用する
- ・人間関係で無理をし過ぎることはあるが、コミュニケーションは好きなことに気づく
- ・自分に合った断り方の練習を始める
- ・相手に合わせすぎてしまう場面を明確化し、対処法を探す

STEP③

- ・履歴書、職務経歴書を作成、自分に合う職場環境や条件を整理する
- ・卒業前から、週3回、1日4時間、落ち着いたカフェでのアルバイトを始める
- ・2年が経過しエンラボカレッジを卒業、そのままカフェでのアルバイトを継続する