

## 過ごし方(例)

「それぞれのペースで  
自分に合った活用ができます」

### ●Aさんの場合

10時のオープンから最後まで、  
プログラムを1日で2つ受けたい

1日  
プログラムを  
活用したい

- 10:00 オープン
- 10:30 プログラム①
- 12:00 昼休憩(昼食)
- 13:00 プログラム②
- 14:30 片付け
- 15:00 クローズ



### ●Bさんの場合

12時からビットインスペースで  
ほっとして、参加したい

昼から  
ゆっくりと  
活用したい

- 12:00 ビットインスペースで休憩
- 13:00 プログラム
- 14:30 片付け
- 15:00 クローズ

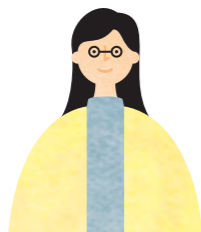


### ●Cさんの場合

10時から参加、プログラムはど  
ちらか一つ。それ以外の時間は  
ビットインスペースや個人の作  
業をすすめたい

自分の  
時間もいれて  
1日過ごしたい

- 10:00 オープン
- 10:30 プログラム
- 12:00 昼休憩(昼食)
- 13:00 個人の作業をする
- 14:30 片付け
- 15:00 クローズ



スタッフ  
コメント

中平美紀  
(公認心理師/臨床心理士)



『そろそろ次に進みたいけど、どうしたらいいのかな?』そんな思いがある方は、ぜひ見学に来てください。次に進む力をためて、あなたにとっての“次に進む”を一つずつ、わかりやすく一緒にサポートします。

お問い合わせ・所在地

#### ●自立訓練

み・らいずワークス三国ヶ丘

〒590-0024 大阪府堺市堺区向陵中町4丁5-27  
中谷ビル2階201号室

TEL:050-5444-5493

MAIL: works-mikuni@me-rise.com

#### その先の支援もサポート

それぞれの個性や状況に合わせて、自分らしい人生を歩めるサポートをしています。

#### ●働くことに悩んでいる人のための就職予備校

み・らいずワークス

なんば校(実践・就活クラス/就労移行支援)

〒556-0016 大阪市浪速区元町2-8-5元町クロスビル2階

なんば校2号館(基礎クラス/自立訓練)

〒556-0011 大阪市浪速区難波中3丁目9-1  
難波ビルディング203号室

TEL:050-5840-3114

MAIL: works@me-rise.com

#### 運営



「だれもが、自分らしく地域で暮らせる社会」の実現を目指して。み・らいずは2001年の設立以来、大阪・堺・高槻を拠点に障がいのある人、発達障がいや不登校の子ども、ニート・引きこもりの若者などの支援に取り組んでいます。

運営団体:NPO法人み・らいず2

〒559-0015 大阪市住之江区南加賀屋4-4-19

TEL:050-5840-3113 <https://me-rise.com/>

ここからはじめる  
未来への一歩

自立訓練 み・らいずワークス三国ヶ丘

み・らいずワークス 三国ヶ丘

ME-RISEWORKS MIKUNIGAOKA

このままでいいのだろうか。  
どうしたらいいかわからない。

もしあなたが、  
そんな焦りや不安を抱えているとしたら  
私たちはこう伝えたいと思います。

今すぐ答えを出さなくても、大丈夫。  
動けない時は、ちゃんとしゃがんで力をためる。  
立ち止まっているように思える今が  
いつか、自分のタイミングで一歩を踏み出す  
その背中を支えてくれます。

だからまずは、  
あなたの中にある「できること」「できないこと」  
それらをちゃんと、受け止めてあげる。  
あなたのまわりの「ふつう」ではなく、  
あなたにとっての「ふつう」を大事にする。

何かができるようになった自分より、  
今の自分で、ここから、スタートしよう。

私たちは一緒に考えます。  
人とのつながり。働くこと。  
どうすれば、あなたらしく社会とかかわれるのか。

あなたと一緒に見つけていきます。  
やりたいこと。苦手なこと。  
まだまだ知らない、あなた自身のこと。

そして、いつか楽しみに待っています。  
あなたが、いきいきと  
これからのことを語ってくれる日を。

## 支援について

み・らいずワークスでは、障がいのあるなしにかかわらず、あらゆる人が自分らしい人生を歩んでいけるよう、「働く準備」に特化した支援事業に取り組んでいます。み・らいずワークス三国ヶ丘は、今はまだ生きづらさや働きづらさを抱えるみなさんが、時間をかけて自己理解を深め、自分にあった仕事や暮らしを見つけていくためにオープンした場所です。

私たちは、働くことだけをゴールにしていません。さまざまな将来の選択肢を見据えながら、社会的スキルの習得はもちろん、生活リズムや健康管理など幅広く学べるプログラムを用意しています。また、少人数グループでの実施ですので、人との心地よい距離感を保ちながら、自分のペースで安心して通所することができます。

この場を通じて、みなさんがしっかりと心と体の安心を取り戻し、自分らしく次のステップに向かっていけるよう、私たちも一緒に進んでいきます。気になることや相談したいことがあれば、スタッフにいつでも声をかけてください。

## 特徴

### 1 それぞれの特徴に合わせた個別サポート・小集団の支援

週3日からの利用など、それぞれのペースに合わせた利用ができます。はじめは1人で過ごせるプログラムから、慣れてきたら5名〜7名程度の小集団のプログラムに参加できます。



### 2 ビットインスペース/力のため方・使い方を学ぶ場所

休息を取る、スタッフとの雑談ができるカフェスペースも準備しています。ホッとできる場所でもありつつ、創作活動やストレッチなど、コーピング（ストレスへの対処法）を学べる場所でもあります。



### 3 豊富な体験プログラム

ものづくりや調理体験、地域活動（ボランティア）など生活に関するプログラム、職場見学・仕事体験など就職に向けたプログラムも準備しています。※月ごとにスケジュールをお渡しします。



### 4 スタッフとの面談、同年代や先輩の話聞く機会も

月1回程度、個別の面談を設定しています。過ごし方の相談はもちろん、これからについても一緒に考えていきましょう。同年代や先輩の話聞く機会もあります。ぜひ聞いてみてくださいね。



### 5 次のステップに向けて、多様な「これから」を考えていきます

次のステップに向けて、多様な「これから」を考えていきます。就職をはじめ、進学、福祉サービス（就労移行支援など）、ご本人に合ったキャリアを応援します。公認心理師・臨床心理士・社会福祉士・キャリアコンサルタントなど様々な資格を有するスタッフがいます。1人で悩まず、一緒に考えましょう。

