

障害のある方・支援者の方対象

障害種別に応じた 就職応援セミナー

精神障害者（発達障害を含む）編

令和8年6月29日（月） 14:00～16:00 石川県庁 1階 101会議室（オンライン同時配信）

主催：石川県／石川労働局／県内ハローワーク／石川障害者職業センター



アンカーウーマン金澤株式会社
高木 眞澄



PROGRAM

本日の流れ（120分）

前半 60分

心構え + 履歴書 + 取説シートワーク

- 開会・知識講習「働くための心構え」（20分）
- 履歴書の基本（15分）
- 自分の取扱説明書シートワーク（25分）

後半 60分

面接の心構え + 模擬面接（ロールプレイ）

- 知識講習「面接の心構え」（20分）
- 模擬面接（ロールプレイング）（35分）
- まとめ・アンケート（5分）



GOAL

この回のゴール

「調子の波」と「セルフケア」「必要な支援」を整理し、
安定して働き続けるための伝え方を身につける。



自己理解を深める

強み・集中できる仕事・調子の波を知る



取説シートを作る

サイン・必要な支援を言葉にまとめる



面接力をつける

模擬面接で伝え方を体験的に学ぶ



前半① | 知識講習 (20分)

働くための心構え



「調子の波」は前提として備える

良い時を増やし、悪い時の対処をあらかじめ準備しておくことが安定就労の鍵。



セルフケアを生活に組み込む

睡眠・服薬・通院・休息を整え、不調の早期サインに自分で気づけるようにする。



報・連・相と無理しない線引き

配慮は具体的に・小さく・あとから更新できる形で伝える。抱え込まないことが大切。



前半② | 知識講習 (15分)

履歴書の基本

取説シートに入る前に、応募書類の基本をおさえます。シートで整理した強みは、志望動機・自己PR欄にそのまま活かします。



ていねいに・正確に

- 黒のボールペンで、消えない筆記具を使う
- 誤字・脱字・空欄をつくらない
- 日付・氏名・住所は省略せず正式に書く



中身の書き方

- 学歴・職歴は時系列でもれなく
- 志望動機・自己PRは自分の強みを活用
- 配慮事項は本人希望欄に前向きに記載



見た目・提出マナー

- 写真は3か月以内・清潔感のある服装
- コピーを手元に保管しておく
- 折らずにクリアファイルに入れて提出



前半③ | シートワーク (25分)

自分の取扱説明書をつくる

シートの①～⑥を順に記入し、2～3人組で1項目だけ発表し合います（発表は希望者のみ・書くだけ／聞くだけの参加もOK）。

①

私について

氏名・趣味・好きなこと。自己紹介の練習に。

②

私の強み（集中できる仕事）

得意な作業・評価されること、調子が良い時の状態。

③

調子の変化と必要な支援

悪くなる前のサインにチェック。必要な支援を書く。

④

ストレスとの付き合い方

原因になりやすいこと＋自分の解消法。

⑤

私との関わり方のポイント

嬉しい声かけ／苦手な言い方を整理。

⑥

将来の目標

これからの働き方・身につけたいこと・応援団。



セルフケアと不調のサイン

自分の「サイン」と「対処法」を知っておくと、悪化する前に手を打てます。シート③④の記入の参考に。



早めに気づくサイン

- 寝不足が続く
- イライラ・不安が強くなる
- ミスが増える／人を避ける



自分でできる対処

- 10分の休憩・深呼吸
- 睡眠・服薬・通院を守る
- 気分転換（散歩・音楽 など）



まわりに頼る

- 早めに相談・報告する
- 業務量の調整をお願いする
- 支援機関・主治医とつながる



後半① | 知識講習 (20分)

面接の心構え



見られるポイント

- 第一印象・あいさつ
- 表情・声の大きさ
- 清潔感のある身だしなみ



よく聞かれる質問

- 志望動機・自己PR
- ブランクの説明（前向きに）
- 配慮事項の伝え方



取説シートを活かす

- 強みと工夫をセットで伝える
- 必要な配慮は具体的に
- 緊張は「あって当然」と構える



後半② | 模擬面接 (35分)

模擬面接（ロールプレイング）

1

実演を見る

代表者（または講師ペア）が応募者役・面接官役で面接を実演。

2

観察する

観察シートで「あいさつ／表情・声／答え方／配慮の伝え方」を見る。

3

感想を述べ合う

まず良かった点 → 次に改善点の順で。否定で終わらせない。

4

講評・体験

配慮（休憩・業務量・声かけ）の伝え方を講評。緊張への対処も共有。

SUMMARY まとめ

- 「調子の波」は前提。良い時を増やし、悪い時の対処を準備しておく。
- セルフケア（睡眠・服薬・通院・休息）と、不調の早期サインを自分で知る。
- 取説シートは、履歴書・面接でも働き始めてからも使える自分の説明書。
- 困った時の「応援団（相談できる人・支援機関）」を持っておく。

お問い合わせ

就職活動に関する相談：お住まいの地域を管轄するハローワーク 又は
石川障害者職業センター(TEL：076-225-5011)

資料に関するお問い合わせ：石川県商工労働部労働企画課
多様な人材活用推進グループ 須川 (TEL：076-225-1672)

県内HW
問い合わせ先

