

自立訓練つて？!

(生活訓練)

どんなことができる?
雰囲気は? 参加者の様子は?
まずは見てみませんか?

自立訓練 (生活訓練) 見学会

ご家族様や支援者様の同席も歓迎

自立訓練(生活訓練)にご興味のある方へ



無料・説明会&見学会

12/19 金 22 月 1/9 金

13:30~15:00・事前予約制
(13:00開場)

「自分を知りたい!自分を変えたい!」「自分らしい自立した生活を送るための基盤を築きたい」「人と関わるのに慣れたい」「就活はまだ早いけど、将来に活ける学びをしたい」…、こういったご希望はありませんか?

Kaienはそんなあなたの想いに寄り添いサポートします!!

現在、難波事業所は特に10代後半から30代の方が多く、また9割の方が自己負担額0円でご利用されています。
将来の選択肢の一つとして、まずはKaienの自立訓練(生活訓練)がどんなところか見学してみませんか?



＼当日の流れ①／

ご紹介

Kaienの特徴や自立訓練(生活訓練)で取り組める内容についてスタッフよりお話しします。



＼当日の流れ②／

ご見学

利用者さんのプログラム参加のご様子をご見学いただきます。
(希望者は参加も可能です)



＼当日の流れ③／

質問タイム&今後の流れ

質問タイムのあと、今後のステップについてご案内します。
※ご希望の方は先着2名様まで、
同日に個別相談も承ります

自立訓練(生活訓練)

Kaien難波



career-nb@kaien-lab.com

大阪市浪速区難波中1丁目10-4
南海SK難波ビル11階A区画

お申し込みは
こちら ➡



Kaienの自立訓練（生活訓練）とは？

「学びや準備の期間」を通して自分らしい社会生活の実現に向け、あらゆるプログラムから支援します

講座で自立スキルUP！

同じ悩みを持つ仲間とともに、意見を言える！
聞ける！学びあえる！

例えば…

- ・感情のコントロール
- ・コミュニケーション
- ・生活リズム、睡眠
- ・キャリア・デザイン など

講座の学びを実践！ 「マイ・プロジェクト」

個々の課題や目標に応じて、
スタッフが伴走し、
実践していくプログラム。

例えば…

- ・体を眠りに導こう
- ・お金の管理をしてみよう
- ・自分の興味のあることや
可能性を探求しよう など

担当スタッフとの 個別カウンセリング

日常のことと将来のこと。
どんなことでもスタッフが真摯に向き合い、伴走します。

例えば…

- ・訓練の振り返り
- ・日々の悩みや将来への不安
- ・苦手なことへのアプローチ
の仕方 など

利用者インタビュー

Mさん（20代 男性）

生活リズムと自己理解を整え、強みを活かして働けるように

物忘れや先延ばし癖があり、働くことに不安を感じていました。Kaienの自立訓練（生活訓練）では、生活リズムの改善や自己理解にじっくり取り組みました。プレゼン発表やグループワークを通じて、自分の“やりたい”を大切にする感覚が育ち、前向きに行動できるようになりました。就労移行支援を経て、今では得意を活かしながら事務職として働いています。“相談する力”も身につき、苦手なことも一人で抱え込まずに済むようになりました。

Kさん（20代 男性）

特性理解を通じて環境を見直し、自分に合う学び方を選べるように

ADHDとうつの診断があり、人の誘いを断れず昼夜逆転に。通所も不安定でしたが、Kaienの自立訓練（生活訓練）で生活リズムや活動量を見直し、自分に合ったペースを探る取り組みを重ねました。面談を通じて“自分は体力が少ない”と気づき、無理なく学べる通信制コースへの転籍を決断。今は復学に向けて、自分に合った環境で前向きに準備を進めています。

見学後の流れ



自分を見つける
視野を広げる
未来に会える

Kaien
ウェブページ



難波 事業所ページ
下の方にアクセスあり

日程が合わない方、個別で相談されたい方
見学・個別相談会へ

