

# 自立訓練って?!

(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)にご興味のある方へ

## 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

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、将来に生きる  
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

日常のことも将来のことも。  
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。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”も身につけ、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

STEP01  
見学・個別相談会  
※各日先着2名まで  
見学会同日にも承ります

STEP02  
体験セッション

STEP03  
ご利用手続き

STEP04  
ご利用開始



自分を見つける  
視野を広げる  
未来に出会える

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

