

自立訓練（生活訓練）/ 就労継続支援B型
社会福祉法人 愛光
ワークショップかぶらぎ

自立訓練（生活訓練）

就労継続支援B型



～やすらぎと潤いのある社会生活を～

 社会福祉法人 愛光

ワークショップ かぶらぎ

〒285-0025 千葉県佐倉市鍋木町 352-2

 043-486-6335

ワークショップかぶらぎ 



● どんな所ですか？

ワークショップかぶらぎは、こころの健康問題や障害がある方のリカバリーを支える場です。(統合失調症、うつ、双極性障害、発達障害、高次脳機能障害など)

● 安心→仲間→自己実現

初めて訪れる場所や人との出会いには緊張するのが人間の正常な反応です。まずは「見るだけ」「居るだけ」でも大丈夫です。

その間にスタッフとの対話を通してこれまでのことを聞かせてください。そして自分にできることを探して、少しずつ取り組んでみてください。徐々に仲間の存在が見えてきます。

仲間やスタッフとの関係ができ、他人から認められるようになると意欲が沸き、おのずからやりたいことが見えてきます。

ワークショップかぶらぎには、
その一つ一つを実現できる環境があります。



● リカバリーに向けて

日々の困りごとや上手くいったことなどをスタッフや仲間と語りあい、今後の自分をイメージしていく毎日。ワークショップかぶらぎでは「リカバリー」の考えに基づき、今後の自分に必要なことを見つけ、自ら動いていくことを重視しています。

リカバリーの要素

- 1 当事者が主体的であること
- 2 持っている力に気づき活かそうとすること
- 3 病気や障害でなく人間全体として考えること
- 4 自分に責任を持つこと
- 5 希望を持つこと



● コース選択イメージ



ワークショップかぶらぎには **2**つのコースがあります。

自分の病気や暮らしに
ついて考えたい

↓
ライフステップ
コース

働きたい
体調管理もしたい

↓
フレックスワーク
コース

ライフ
ステップ
コース
(自立訓練)

面談(目標設定)
体調管理
通所に慣れる

面談(毎月)
体調管理
活動の選択
プログラム選択

面談(毎月)
再発管理
実施と振り返り
プログラム参加

目標到達
自己理解
暮らしの改善

利用期間は原則 2 年間 (自宅への訪問支援も可能)

フレックス
ワーク
コース
(就労継続
支援B型)

面談
(就労目標設定)
体調管理
通所に慣れる

面談(6ヶ月ごと)
作業種別体験
自己理解
(プログラム参加含む)

面談(6ヶ月ごと)
作業マッチング
再発管理

面談(6ヶ月ごと)
作業継続
就労支援

利用期間の制限なし

正式利用の前に、見学と体験をお願いしています。

その上で、スタッフと振り返りを行い、疑問点や感想を伺いながら決定していきます。

ユーザー(利用者)の声



Aさん

体験してみたら、自分が通うイメージが想像できました

ライフステップコースを利用したあと、フレックスワーク
コースに移りました



Uさん

プログラム -Program-

● リカバリーを支える複数のプログラム

IMR (疾病自己管理とリカバリー) 	病気のことや保健福祉サービス、体調管理方法について学ぶことができます
茶話会 	気楽に話せるフリートークの場、思いがけず人生相談に発展することも
調理会 	未経験者歓迎！ 今は便利な調理グッズやレンジ調理も発達しています
ピアネットワークプログラム 	趣味を通じたサークル活動、仲間を得て交流が生まれます
パソコン 	テキストとパソコンを使った自習スタイルで、Word/Excel/ ブラインドタッチ等が学べます
ビジネスマナー 	職場での一般的なマナー、言葉遣い、電話応対などが学べます

ユーザー（利用者）の声



Sさん

その時の自分に必要だと思うものを選んで参加できます

ミーティングは同じような課題を抱えた人の人生に触れられる貴重な機会です



Tさん

働く -Work-

●「病気や障害があっても働くことができる。」の実現

お金がほしい、人と繋がりたい、居場所がほしい、自分が役に立つ存在だと感じたい、心身共に健康でいたい…あなたが願うものは何ですか？

病気や障害があっても、願いは人として当然沸き起こるもの。そして「**仕事を持つ**」ことで、これらの多くを手に入れることができます。



しかし調子の良い時、悪い時があるのが心の健康問題の難しいところ。

ワークショップかぶらぎは**フレックスワーク制**を導入しています。

自分の体調や生活スタイルに合わせて、自分に合った「働き方」を実現させましょう。

私たちと共に仕事をしてみませんか？

軽作業

一つのことじくくり
取り組みたい方



印刷

印刷機などの機械操作、
オーダーに沿ったデザイン
作成に興味がある方



検品

正確さ重視、
細かな違いに気づく方



清掃

座っているより
体を動かして働きたい方



事務

パソコン入力や書類の
作成などができる方



ユーザー（利用者）の声



Uさん

いろいろな挑戦ができますよ

フレックスタイム制なので体調に合わせて仕事ができます



Nさん

安心・人 -peace・person-

● 安心できる空間・人との関わり

カフェスペース

暖かな日差しが入る明るいつくりで、ほっと一息リラックスできるカフェがあります。一杯ずつ豆から挽くコーヒーやスイーツ、お昼にはランチの提供もしています。あなたの家以外のもう一つの居場所として、人とのつながりの場としてご利用いただけます。



パーソナルスペース

“今は一人になりたい”
と思える時間もあります。かぶらぎではそんな時に便利に使える「パーソナルスペース」を用意しています。スタッフとの個別の面談もでき、プライバシーの守られた相談ができます。



カフェメニュー

Drink

コーヒー
ココア
ジュース
紅茶 etc.

Food

チーズケーキ
アイス
たい焼き
etc.

ランチメニューもあります!



カフェメンバーとして人と関わる

カフェの運営を通して人と関わりたい。
飲食業の経験を活かしたい。
飲食業をやってみたかった。
さまざまな思いでカフェの運営に携わるメンバーがいます。
興味のある方はぜひ一緒に参加しませんか？

ユーザー（利用者）の声



Tさん

かぶらぎのカフェは落ち着いて休めます

誰かと話したいときも、一人でいたいときも使いやすく
できています



Kさん

● 送迎システム



定期便

JR
酒々井駅・佐倉駅

京成
佐倉駅・臼井駅
志津駅

朝
8時50分～9時30分
夕
15時30分～16時15分

デマンド便 (要望がある場合)

JR 佐倉駅

京成 佐倉駅

昼
12時15分～

● ひとり暮らし体験ルーム

家族と離れて暮らしたい。以前は失敗したけれど、もう一度ひとり暮らしに挑戦したい。そういったニーズに応じてワークショップかぶらぎでは、家賃不要のワンルームアパートを用意しました。

必要なのは光熱水費のみ。家具家電も備え付けなので、寝具と着替えがあれば利用できます。



ユーザー（利用者）の声



Iさん

一人暮らしにどれくらいお金がかかるのか分かりました
→その後アパート暮らしへ

家族と離れて暮らすことで、お互い丁度良い距離感でいられるようになりました。
→その後グループホームの利用へ



Nさん

● 利用までの流れ

STEP

1

お問い合わせ

STEP

2

見学

STEP

3

体験利用

STEP

4

市町村へ申請

STEP

5

相談員による
サービス等利用計画作成

STEP

6

福祉サービス受給者証
発行

STEP

7

契約



● アクセス



周辺詳細地図

自立訓練（生活訓練）

就労継続支援B型

社会福祉法人 愛光

ワークショップかぶらぎ

〒285-0025

千葉県佐倉市鐺木町 352-2

TEL 043-486-6335 FAX 043-497-4924

✉ kaburagi-wc@rc-aikoh.or.jp

🌐 <https://www.rc-aikoh.or.jp/>

