



いつもの毎日が、未来につながる。[コレカラ]

# COREKARAの1歩

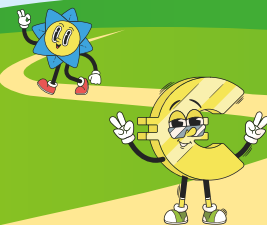
2026 Vol.2

5  
May

就労移行支援・就労継続支援A型

この時期の「なんかダルい」は、ちゃんと理由があります。季節の変わり目は、気合いでは乗り切れない不調が出やすい時期。それはサボりではなく、体からのサイン。だから今は、「頑張る」より「整える」を大切に

## 働きたい、でも怖い人へ。



いきなり就職しなくていい  
あなたのペースで“準備”できる場所があります

こんなことで悩んでいませんか？

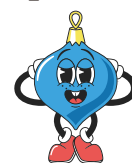
- ・仕事が続かない
- ・人間関係で辞めた
- ・朝起きられない
- ・自信がない
- ・何から始めればいいのかわからない

それ、あなたの  
せいではありません  
**普通です**



いきなり働かなくていい場所があります。「就職する前に、“働く練習”ができる」もう一度スタートできる場所です。それが「就労移行」です。

### 1人で頑張らなくてもいい



## 五月病

入学・就職・転勤など環境の変化のストレスで、GW明け頃に「やる気が出ない」「眠れない」「体が重い」などの心身の不調現れる状態です。医学用語ではなく、多くは適応障害や軽うつ状態で、真面目で責任感のつよい人ほどなりやすと言われています。

原因は？

- ① 環境変化のストレス  
4月の緊張感のあと、連休の開放感と共に糸がきれる
- ② 理想と現実のギャップ  
実際の業務や生活のギャップに悩む
- ③ 燃え尽き症候群：受験・就職活動のあと大きな目標を達成した直後

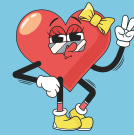
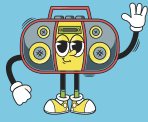


対処法

- ① 完璧を目指さない
- ② 生活リズムを整える
- ③ 軽い運動、趣味の時間、友人に会ったりしてストレス解消



どうか自分を大切にして乗り切ってください。



## 選ばれる理由

- ・無理をしなくいい、週1からOKです
- ・一人にさせません「個別サポート」
- ・就職までつながる新しい仕組み  
就労までの一貫プログラムで  
途切れないサポートシステム

# 「ムムムで変われるムムム」

- ① 生活リズムが整う
- ② 人との関わりに慣れる
- ③ 自分に合う仕事が見つかる
- ④ 自信がつく



まずは話を聞くだけでも

見学体験気軽にOK 途中でやめてもOK 無理な就職なし

## 正直、昼食代きつくない？

# ランチは0円

お金の心配ひとつ減らそう。  
働く前に、まず食べよう。  
栄養バランス◎の無料ランチ付き  
健康も整う、  
無料お昼ごはんです。



## 何もなかった1日を変える時間割。

10:00開始 ゆっくりスタート  
(朝が苦手でもOK)

- 10:00 朝礼
- 10:15 学習
- 12:00 昼食【無料ランチ】
- 13:00 学習
- 15:30 終礼振り返り&掃除

学習時間50分毎に10分休憩があります

来れる  
日だけで  
**OK**

まずは週1日・1時間から。  
できる日からスタートしよう。

