



いつもの毎日が、未来につながる。[コレカラ]

# COREKARAの1歩6

2026 Vol.3

June

就労移行支援・就労継続支援A型

少しずつ色づく紫陽花のように、自分のペースで前に進めばいい。新しい風が吹き始めて、夏が来る前に「働く未来」への準備をはじめよう。「自信がなくてもいい。小さな“できた”が、人生を動かかしはじめる。」

ちゃんと、未来は変わる

今月も  
続々合格!

## みんなの一步を集めました・・・

半年後、1年後。  
ここで“できた”が増えていく。

- 公益財団法人 日本英語検定協会 実用英語技能検定 準2級 合格 1名
- 文部科学省後援 秘書技能検定試験 2級 合格 1名
- 日本商工会議所 簿記検定試験 2級 合格 1名・3級 合格 1名
- 日本情報処理検定協会主催 日本語ワープロ検定試験 2級 合格 1名
- 日本医療事務協会主催 医療事務検定試験 1級 合格 1名
- 公益社団法人日本愛玩動物協会 愛玩動物飼養管理士 2級 合格 1名

独立行政法人  
情報処理推進機構  
ITパスポート  
試験

合格 **3**名

独立行政法人  
IPA  
情報処理推進機構  
情報セキュリティ  
マネジメント 試験

合格 **1**名

特定非営利活動法人  
インターネットスキル認定普及協会  
ウェブデザイン  
技能検定

合格 **1**名

Microsoft  
Office  
Specialist

Excel

合格 **6**名

Microsoft  
Office  
Specialist

Excel Expert

合格 **6**名

VBA  
エキスパート

Excel VBA  
standard

合格 **1**名

サーティファイ  
Web  
クリエイター  
能力認定試験  
スタンダード(XHTML1.0)

合格 **1**名

サーティファイ

Illustrator®  
クリエイター能力  
認定試験

合格 **2**名

サーティファイ

Photoshop®  
クリエイター能力  
認定試験

合格 **1**名

Microsoft  
Office  
Specialist

Word

合格 **14**名

Microsoft  
Office  
Specialist

Word Expert

合格 **6**名

Microsoft  
Office  
Specialist

PowerPoint

合格 **1**名

未経験  
から  
ここまでできた!

### 累計合格者数

# 50名突破

夢って  
実現  
できるんだ!

### ご利用者様の声

20代男性(利用期間:6か月)

最初はパソコンも怖かった。

でも今はExcelが仕事に使えるレベルに。

20代女性(利用期間:12か月)

資格が“自信”になった。

面接で初めて褒められた。

# 「合格はゴールじゃない。スタートです。」

**Q** なぜ結果が出るの？

**A** ただの就労移行支援ではありません

## A型連携で「働く経験」へつなげます。

資格取得後も、実務経験を積みながら「できる」を「続けられる」に変える期間。

## ビジネスマナーと企業マッチング

「働いた経験が」自身になり、就職までしっかりサポートします。

## 個別カリキュラム

あなたのペースで進める「できる」を増やす個別プランで、無理なくステップアップ。

## 毎日のサポート面談

悩みや不安をすぐに相談体制。小さな「できた」を積み重ねます。

資格

実務

企業  
マッチング

就職

まで  
**一貫サポート**



## 働く前に、働く経験ができる

「何もない状態」からでも、COREKARAならちゃんと「**働ける自分へ**」変わります。



雨の日が続く季節。心にも“くもり空”が広がる日があるかもしれません。

そんな時は、無理に晴れようとしなくて大丈夫。

ゆっくり、自分のペースで。COREKARAは、皆さんの「これから」を応援しています。

なんとなく不調は、心からのサインかもしれません

## 梅雨時期に増えやすい不調

- やる気が出ない
- 朝起きられない
- 頭痛・だるさ
- イライラする
- 不安感が強くなる
- 人と関わるのが疲れる
- 眠れない・寝すぎる



「自分だけかな…」と思いがちですが、この時期には多くの方が同じような不調を感じています。

## 梅雨を乗り切る“こころの整え方”

### ① 朝、カーテンを開ける

雨の日でも、朝の光を浴びることで体内リズムが整いやすくなります。まずは「起きたらカーテンを開ける」だけでもOKです。

### ② “頑張りすぎない日”を作る

調子が悪い日に無理をすると、さらに疲れてしまいます。

- ・今日は早めに休む
- ・作業量を少し減らす
- ・「できたこと」を見る

そんな日があつて大丈夫です。



### ③ 軽く身体を動かす

ストレッチや散歩など、少し身体を動かすことで気分転換につながります。「5分だけ」でも十分です。

### ④ 湯船につかる

梅雨時期は自律神経が乱れやすいため、ぬるめのお風呂でリラックスするのもおすすめです。

### ⑤ 一人で抱え込まない

気持ちがつらい時は、話すだけでも心が少し軽くなることがあります。



**COREKARAでも、「今日は少ししんどいです」そんな一言を大切にしています。**

## 梅雨時期のメンタルケア特集

