

自分の殻を破ろう

Uocmo



ウォクモ
自立訓練 / 就労移行支援

心の安全基地からはじまり 時に生活基盤の基点となり また、可能性を引き出す サポーターでもあり 夢を育む人々のファンとなる

皆さんの希望を聞きながら様々なことに取り組んでいきます。

気持ちが安定しなくて、不安やソワソワ・時には怒りの感情になるときに

原因や要因となっていることを考えて対処していくこと。

日常生活の困りごとを整理して解消していくこと。

自宅に一人であることからちょっと人に会う機会を作っていくこと。

やりたいことがあるけど自分でできるかどうかわからないことを

チャレンジしてみること。

目的に必要なサービスや商品・設備がないかを考えていくこと。

様々な目的によって変わる居場所。

ここに挙がっていることも一例です。

皆さんの目的から一緒に考えて行きましょう。

「手に入れたいものは何ですか？」

Uocmo[®]

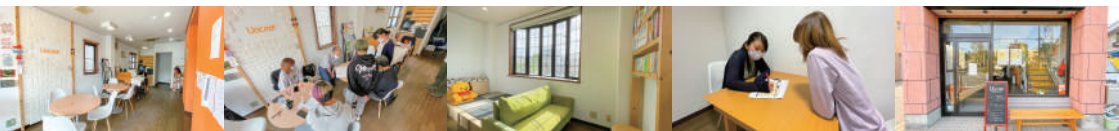
Uocmoとは？

ウォクモとはベトナム語で

「夢見る人」という意味。

自分自身の殻を自分自身で破り、
それぞれが自分の夢を描いて実現に向かう場所。

それが Uocmo です。



大切にしていること

Uocmo が大切にしている 3つの取り組み

01



自分で決める

「自分で決める」ということは責任が伴うことでもあります。一方で活動のエネルギーともなります。就職など人生の岐路に立つ時、この小さな「自分で決める」の繰り返しが必要生きてきます。

02



やってみる

やってみる・チャレンジの機会を大切にしています。初めてのこと、ちょっと勇気があること、あまりやりたくないことでも、小さなチャレンジの繰り返しながやがて大きな目標に向けてのエネルギーとなります。

03



振り返る

不安な時、イライラした時、うまくいかなかった時、「なぜ」そうなったのかを一緒に振り返りましょう。繰り返し振り返ることで自分自身を客観的に捉えて対処方法を考えていくことができます。

多様なニーズや困りごと

Uocmo には様々なニーズや困りごとで相談があります。

あなたはどんな困りごとがありますか？



納得するまで考え事をしたい
 夢を叶えたい
 働きたい
 みんなと楽しく過ごしたい
 やりたい事があるけど不安
 まだ将来を考えたくない
 元気になりたい
 とにかく不安
 今はとことん楽しみたい
 ゆっくり過ごしたい
 寂しい
 人間関係がうまくいかない
 居場所が欲しい
 友達が欲しい
 今はゆっくり過ごしたい
 やりたいことが本当はある

目的によって変化する場所

あなたのニーズや困りごとによって Uocmo はどんな場所にも変化します。

あなたは Uocmo をどのような場所として活用していきたいですか？

相談する場所

- ・悩んだ時
- ・困っている時
- ・緊張している時
- ・チャレンジする時
- ・解決できない時
- ・振り返りたい時
- ・将来について悩む時
- ・何をしたいか迷う時

過ごす場所

- ・本を読む
- ・寝る
- ・会話をする
- ・勉強する
- ・運動する
- ・音楽を聴く
- ・映画を見る
- ・絵を書く
- ・ゲームをする
- ・友達を作る
- ・趣味を楽しむ
- ・チャレンジする

学びの場所

- ・電車やバスに乗る
- ・買い物をする
- ・料理をする
- ・遊びに行く
- ・外食する
- ・一人暮らしをする
- ・勉強する
- ・仕事をする

目標や進路実現の場所

- ・気持ちが安定した生活
- ・家族との自然な生活
- ・一人暮らし
- ・楽しい人付き合い
- ・就職
- ・学校の復学・卒業
- ・資格取得
- ・好きなことを極める

Uocmoでの過ごし方

活用のイメージができればたら過ごし方を一緒に考えていきます。

あなたがやってみたいことや[希望選択制講座](#)を参考に過ごし方を考えていきましょう。

また、通所頻度や通所時間も、あなたの目的に合わせて考えていきます。



自分で選べる 希望選択制講座

Uocmoでは一律のプログラムを実施していませんが、興味があるものを選んで受講できる希望選択制講座を用意しています。利用者さんの希望やニーズに合わせて随時追加予定です。また、外部パートナーとの講座も実施します。



【受講パターン】

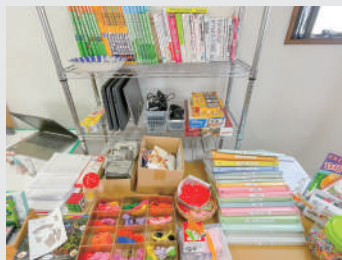
- ・個別受講 | 集団で受けるのが苦手・集中して話を聞きたいなどのニーズに対応
- ・集団受講 | 集団が良い方・人気がある講座や外部パートナーとのコラボ講座に対応

【実施講座例】

ライフストーリー・お金の使い方・英会話・中国語・デザイン基礎・プログラミング基礎・指文字講座
アートセラピー・超雑談・頑張らない筋トレ・リフレッシュ！サウナのススメ・写真加工・動画加工
ラインスタンプ作成・Officeソフトの使い方・就職活動の流れ・給与の仕組み・社会保険の仕組み など

やりたいことが まだ分からないときは？

まだやりたいことがわからないという方に向けて様々な取り組みを準備しています。誰もやりたいことが見つかるまでには時間がかかりますので、まずは興味のあるもの、楽しめることから取り組むことができます。



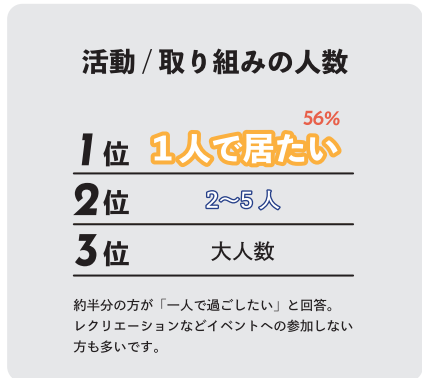
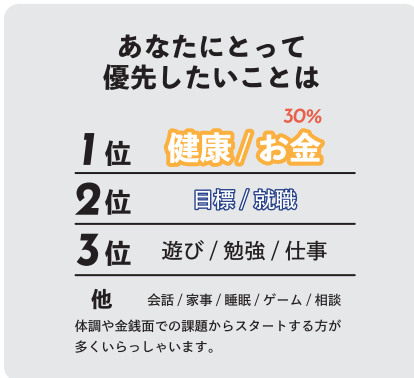
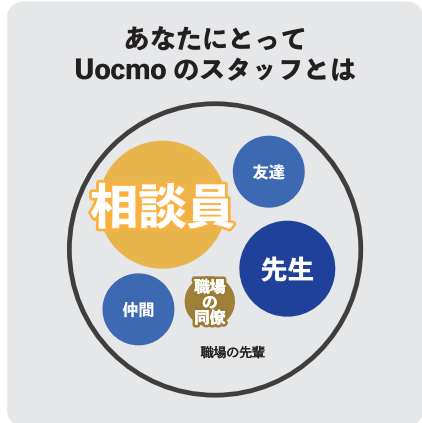
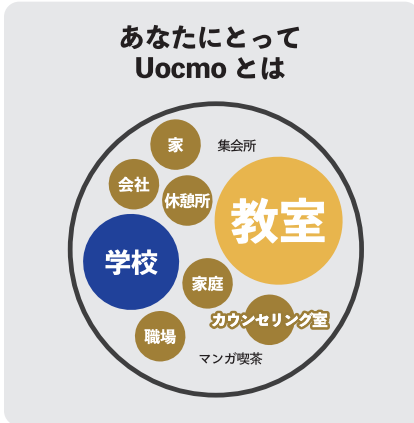
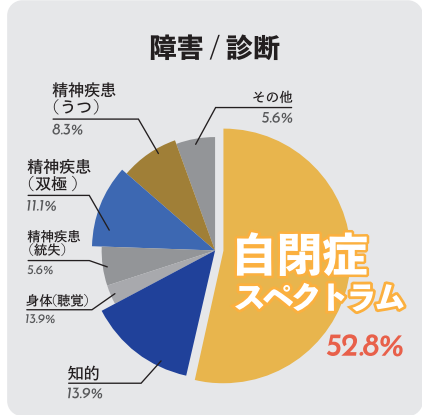
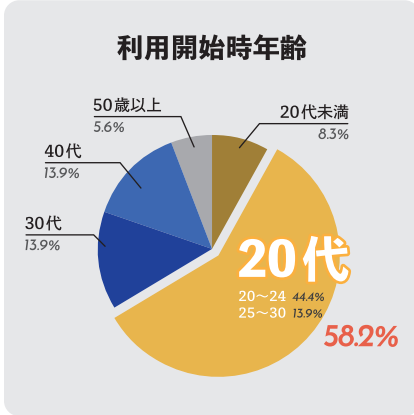
【取り組み一覧】

トランプ・サイクリング・サッカー・筋トレ・パズル・折り紙・塗り絵・ミサンガ・漫画制作・図面模写
漢字・数学・英語・韓国語・中国語・Word・Excel・PowerPoint・データ入力・資料作成・プログラミング・名刺作成・仕分け作業・検品作業・清掃・血洗い・金銭管理・一人暮らし支援・住居探し・ヘルパー
との予定調整・生活トラブル対応・携帯契約・職業動画閲覧・ハローワーク訪問 など

毎週水曜日はレクリエーション

- ・ディベート | 会話・意見交換や様々な価値観を知る機会
 - ・チャレンジ | 楽しむことを目的のゲームや頭を使うゲーム・季節のイベント
- 隔週で実施しています。他者との交流の機会にもなります。





Uocmo | 自立訓練・就労移行支援

所在地 〒662-0917
兵庫県西宮市与古道町 2-18

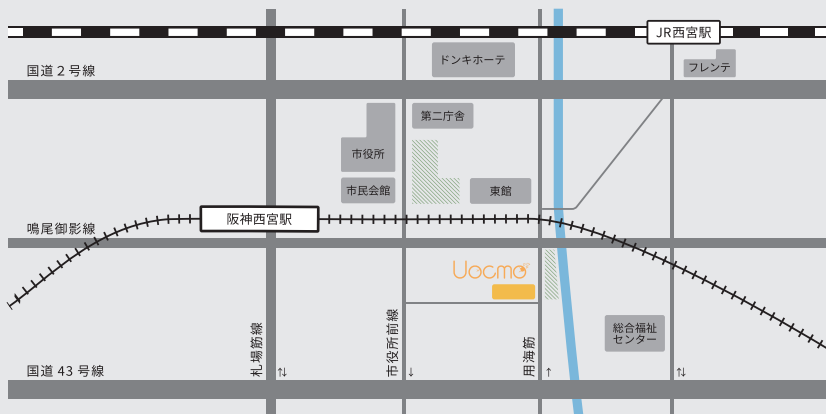
連絡先 090-3861-9585(事業所携帯)
uocmo-info@uocmoz.com

営業日 月～金 8:30 - 17:30

アクセス ・阪神西宮駅市役所口より 徒歩 5 分

定休日 土日祝(特別営業日あり)

・JR 西宮駅南口より 徒歩 10 分



お問い合わせ、ご相談は 自分に合う方法で

見学相談については随時行っております。
自分に合う方法で、いずれかよりお問い合わせください。Uocmo での過ごし方や活用方法を一緒に考えていきましょう。

お電話

事業所携帯電話

090-3861-9585

受付時間 | 9:00-17:00

LINE

Uocmo公式LINE
@721ufzle



Web

ウオクモ

<https://uocmo.site>

運営会社

UocmoZ 合同会社



所在地 〒662-0917
兵庫県西宮市与古道町 2-18

設立日 2019年2月4日

連絡先 tel : 0798-61-5230
web : www.uocmoz.com

事業内容

- ・生活サポートに関する事業 (Uocmo)
- ・人材育成の為に、教育及び研修事業
- ・各種セミナーの企画・運営
- ・採用・雇用・育成に関するコンサルティング事業
- ・国内及び海外インターンシップ事業
- ・インターネットコンテンツの企画・制作・販売・運営



uocmo.site

Uocmo についてもっと詳しく知りたい！という方は、
公式 YouTube をチェック！

日々の活動やイベントの様子なども続々公開中。
また、駅から Uocmo までの経路もわかりやすく公開中。
今後さまざまな動画コンテンツを配信していきます！