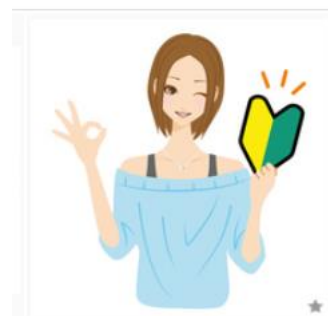


## 在宅支援を始める方に



就労移行支援での在宅支援は、特に IT 業界を目指す人にとってとても魅力的な支援方法です。コロナ感染の収束が見えない中、企業も「テレワーク推進」をしています。このチャンスに苦手意識を振り払い！  
在宅バッチリ派になっちゃいましょう！！

### 3つのルール

#### ① 連絡をしよう

・朝の開始連絡      LINE から 開始連絡をお願いします！

今日の体調と学習内容などをお知らせください

・休憩連絡              LINE から 休憩の時間を連絡をお願いします！

(昼食含む)

・午後開始連絡      LINE から 開始連絡をお願いします！

午後の体調と学習内容などをお知らせください

・終了連絡              LINE から 終了連絡をお願いします！

本日の体調と学習内容などをお知らせください

その他、お困りごとがあればいつでもご連絡ください！

## 日報の送信

### ② 作業の報告をしよう

【日々の振り返り】⇒ 日報

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcauEJR-T6TFTEW-uQo00CKYoLmBsv2wNmaH9jejyWpkdWWA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcauEJR-T6TFTEW-uQo00CKYoLmBsv2wNmaH9jejyWpkdWWA/viewform?usp=sf_link)

**毎日送信して下さい m(\_)m**

### ③ リフレッシュしよう

在宅で机に座りっぱなしだと行き詰ることもあります。適切に、肩回しや深呼吸などや、状況によっては散歩などを取り入れてリフレッシュしてくださいね♡



### Zoomについて

zoom 初めての方への 説明

<http://caresystem.g1.xrea.com/CHIBArroots/PDF/ZOOM%20interview%20flow..pdf>

※ 定例面談を ZOOM で行うことがあります。ご自宅の PC にダウンロードしておいてくださいますと幸いです。