IFキャリアステーション荒川

就労移行支援

最初の約5日間で取り組むこと

プログラミングと心のケアを、体調や理解度に合わせて少しずつ進めます。

1 パソコンで、作る・試す



毎回の導入：タイピング10分＋アルゴロジック10分＋Scratchの基礎

スプライトやブロックの使い方を試し、
移動・セリフ・アニメーションへ。
順番、繰り返し、条件、変数を使いながら、ユニット1「鬼ごっこ」へ進みます。

作る → 動かす → 確かめる → 直す

できたところや、つまずいて直したところを、短く説明して振り返ります。

2 気持ちに気づき、一歩を選ぶ



ACT：気持ちに気づき、大切にしたい行動を選ぶための練習です。

● 気持ちや考えを観察する。
「白くまを考えない」ワークなどで、抑えようとした時に何が起きるか、
その対処が短期・長期にどう影響するかを振り返ります。

● 気持ちを天気にたとえる。
今の状態に気づきながら、今できる行動を選びます。

● 自分の行動指針を見つける。
仕事・健康・人間関係などから大切な領域を選びます。
落ち着けた場面や自分らしかった場面、
今の行動と妨げを振り返り、今日・明日にできる小さな一歩を考えます。

休憩しながら進められます。
答えにくいことは、短く答える・答えないを選べます。

最長5日間の体験カリキュラム

体験期間中に、複数の課題を組み合わせて取り組みます。

01

基本操作から、落ち着いて始めます

タイピング

キーの位置と指の動きを確認してから、ローマ字で単語を入力します。



キーと指の位置を画面で確認



ローマ字で単語を入力

取り組み方

01 位置を確認する

画面を見ながら、使うキーと指の位置を確かめます。

02 単語を入力する

ローマ字のつづりを見て、一文字ずつ正確に入力します。

ここで大切にすること

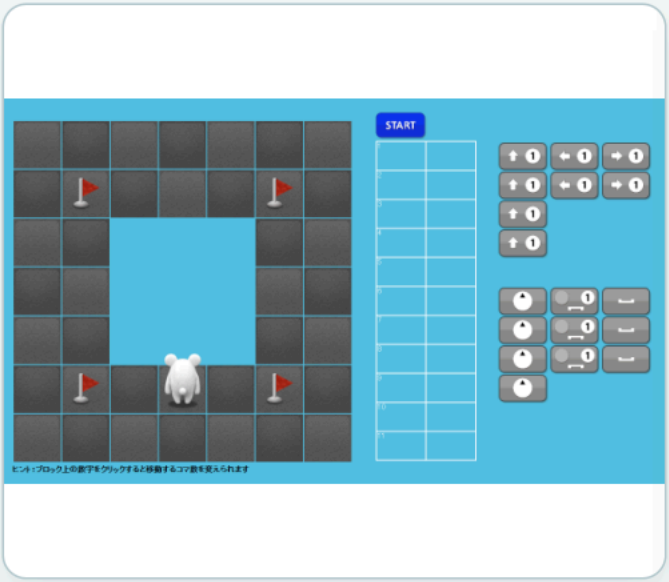
速さだけを目標にせず、正確さを大切にします。
自分のペースで、入力と修正に慣れていきます。

02

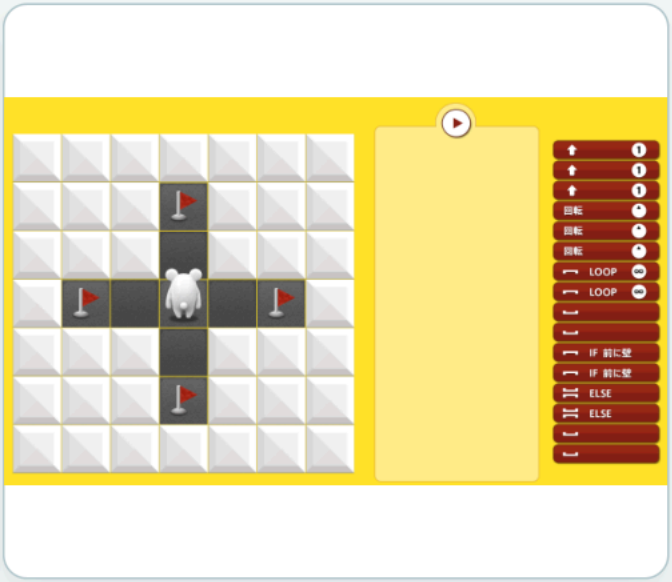
命令の順番を、動きで確かめます

アルゴロジック

ロボットを動かして旗を集めながら、手順と移動回数の考え方に触れます。



進む・回る命令を順番に並べる



繰り返しや条件を使う課題へ

取り組み方

01 順番を組み立てる

進む方向とマスの数を見て、命令を上から順に並べます。

02 考え方を広げる

慣れてきたら、繰り返しや条件を使う課題にも進みます。

ここで大切にすること

実行して動きを見たら、命令の順番や回数を直して、もう一度確かめます。
どこまで進むかは、一人ひとりの理解に合わせます。

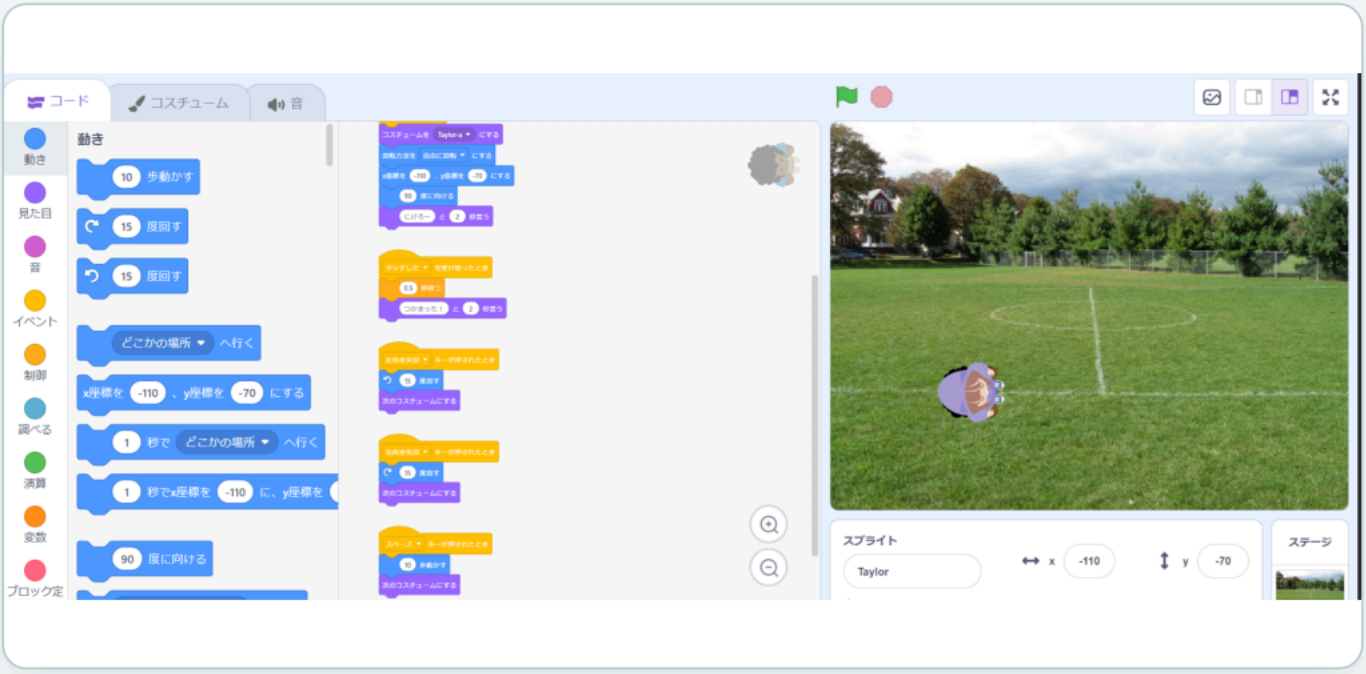
※アルゴロジックは、一般社団法人電子情報技術産業協会（JEITA）が開発したソフトウェアです。
https://algo.jeita.or.jp/

03

ブロックを組み合わせ、動きをつくります

Scratch

命令ブロックをつなぎ、キャラクターの動きや見た目の変化をつくります。



移動・回転・コスチューム・キー操作を画面で確認

取り組み方

01 基本の動きを試す

動かす、回す、コスチュームを変える、スペースキーで動かす操作を試します。

02 簡単なゲームへ進む

動き、セリフ、条件などを組み合わせ、鬼ごっこゲームづくりに取り組みます。

ここで大切にすること

コードを写すだけで終わらず、ブロックの意味を確認します。
実行する → 変える → 結果を確かめる流れを、少しずつ身につけます。

※Scratch is a project of the Scratch Foundation, in collaboration with the Lifelong Kindergarten Group at the MIT Media Lab. It is available for free at https://scratch.mit.edu

04

自分の状態と、大切にしたい方向を整理します

メンタルケア

思考や気持ちを観察し、今の自分にできる小さな行動を選ぶワークです。



行動指針を見つけるワークシートの導入画面

取り組み方

01 今の反応を見つめる

思考や気持ち、これまでの対処が短期・長期にどう働いたかを整理します。

02 次の一歩を選ぶ

気分を天気のように捉え、仕事・健康・人間関係などで大切にしたい方向と、小さな行動を考えます。

ここで大切にすること

気持ちを無理に消したり、決まった答えを出したりするワークではありません。
途中で休みながら、自分の言葉で進められます。

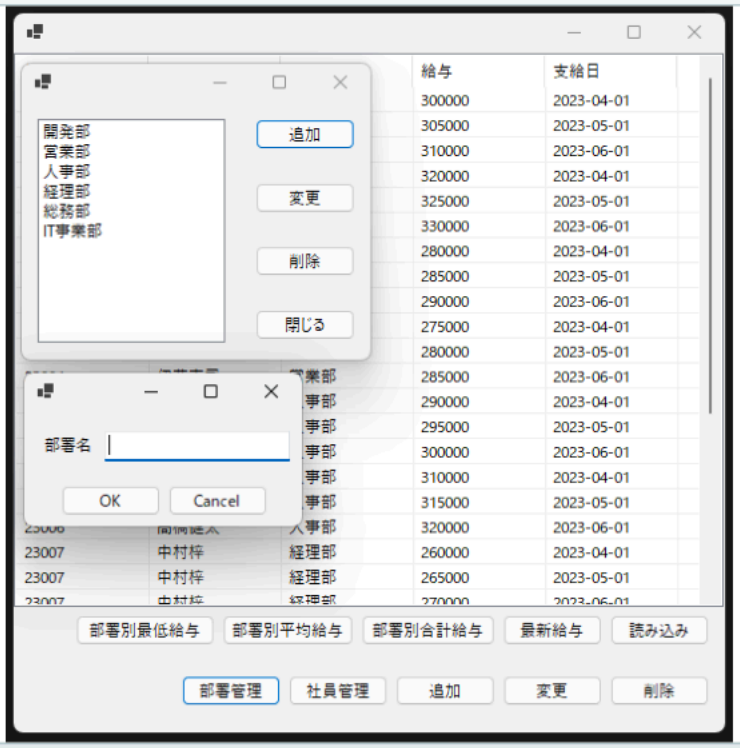
05

カリキュラムが進んだ先の制作例

C#による業務アプリ制作

体験では扱いません

基礎学習の先では、画面とデータの動きを結びつける制作にも取り組めます。



社員・部署・給与・支給日を扱う架空の研修用アプリ

取り組み方

01 画面をつくる

社員や部署の情報を一覧で表示し、見やすい配置を考えます。

02 操作をつなぐ

社員・部署の追加、変更、削除など、画面上の操作を組み立てます。

ここで大切にすること

掲載している氏名や給与などのデータは、すべて架空の研修用例です。
学習の進み方に合わせて取り組む制作例で、5日間の体験内容ではありません。