

利用には原則事前の予約・登録が必要です。まずは03-6915-5731へお電話ください。

利用日時：火～土曜（祝日を除く）10:00～17:30

対象：就学も就労もしていない15～39歳までの就労意欲のある若者とその保護者

★利用・個別相談（随時） ★キャリアカウンセリング（水・土曜） ★就活等各種セミナー

★臨床心理士による就活こころ相談（木曜） ★保護者相談（初回のみ無料）

厚生労働省認定・板橋区委託事業

ハッピー★社会人

<http://www.iyss.jp>

いたばし若者サポートステーション

◆運営 NPO法人 青少年自立援助センター

4月 いたばしサポステセミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土			
 4 '17 iyss NAVI														1	
2		3		4		5		6		7		8			
閉館		閉館								いたばしlitter/パトロール隊 ～地域清掃～ 13:30～15:30		働く人の敬語セミナー 初級編 13:30～15:00			
9		10		11		12		13		14		15			
閉館		閉館		④ ジョブトレ 12:30～15:00 @ファーマーズハウス				コミュニケーション能力って そもそも何？ 13:30～15:30		⑤ パソコン講座 履歴書作成を通してExcelを学ぼう 13:30～15:30		フリーアナウンサー揖宿presents コミュニケーションセミナー 自己紹介 13:30～15:30			
16		17		18		19		20		21		22			
閉館		閉館						 ⑧ 臨床心理士 萩野presents コミュニケーション・ワーク ～役割の見つけ方～ 13:30～15:30		働く人の敬語セミナー 上級編 13:30～15:00		フリーアナウンサー揖宿presents コミュニケーションセミナー 自分新聞 13:30～15:30 ----- ⑤ サポステ作業ボランティア 14:30～16:00			
23/30		24		25		26		27		28		29			
閉館		閉館		精神保健福祉士 伊藤presents (第1回)恋愛話でキャリアを語ろう 貴方が就職で手に入れたいものは？ 13:30～15:30		ジョブトレ 12:20～15:30 @徳丸ふれあい館		④ ジョブトレ 8:10～10:00 @区立こども動物園		シニア産業カウンセラー 季presents オトナのストレス研究所 ～コーピング～ 12:30～14:30		閉館			

ジョブトレの中で**気づき**を得よう！

☆ファーマーズハウス

自然食品のお店で野菜の袋詰めや仕分け作業をします。お客様へ気持ちのよい挨拶をしてみましょう！
持ち物：エプロン、タオル、お茶。汚れてもよい服装。

☆徳丸ふれあい館

館内でのイベント補助や内外の清掃など自ら仕事を見つけて取り組んだり、PCなど得意なことを生かして必要なものを考え、取り組んでいく体験ができます。
【注意事項!!】洗濯済みの作業しやすい格好で参加すること。館内はスリッパや裸足禁止。必ず靴下を履くこと。裸足の場合は参加不可。※交通費(片道165円)

☆板橋区立こども動物園

飼育動物の檻の清掃やエサやり体験で使うエサを作ります。8時半からの作業ですが、朝活と一緒に汗を流しましょう。※長靴、軍手、汚れてもよい服装、タオル(お茶、帽子)持参(雨の場合はカッパ持参)

☆作業ボランティア

発送作業を行います。手先を動かす作業や報・連・相を実践してみましょう。雑談をしながら楽しんで作業をしましょう。

☆いたばしlitterパトロール隊～地域清掃～

サポステ周辺の歩道ゴミ拾いを行います。身体を動かしながら集中力を高めたい方、街の「綺麗」に貢献しませんか！行く前にラジオ体操もしっかり行います。
※動きやすい服装

★交通費は自己負担★

★このセミナー予定表はホームページからダウンロードできます★

今月の就活セミナー

☆コミュニケーション講座

<前半> 自己紹介

新年度のこの時期、色々な場面で自己紹介をする事多くありませんか？今回は仕事とプライベート2つの場面を想定して、適切な自己紹介をできるように準備していきましょう。

<後半> 自分新聞

社会に出ると発表や意見を求められる事が多くなります。今回は「自分の好きな事」「サポステで学んだ事」「働いて叶えたい事」のいずれかにテーマを絞り、自分新聞を作ります。その後、発表のノウハウを学んだ上で、それに沿って発表してみましょう。

☆コミュニケーション能力ってそもそも何？

働く上で重視される“コミュニケーション能力”なんとなくは分かるけど、具体的にどんな能力かと聞かれると上手く答えることができない人も多いと思います。今回はコミュニケーション能力への理解を深めると共にそれを高めるための具体的な手段をお伝えします。

☆コミュニケーション・ワーク～役割の見つけ方～

職場やプライベートの、集団の中で自分がどのような役割を担えばよいか分からないことはありませんか。今回は情報収集をしながら、課題達成に向けてグループ全員で協力しましょう。ワークを通じてグループ内での自分や他者の役割を振り返ることで自己理解を深め、自分に向けた役割の探すヒントにしましょう。

☆働く人の敬語セミナー 注意!! 初級編か上級編、どちらかみの参加となります。

<初級編> 敬語って全然わからない。面接などで、敬語の使い方を意識するあまり、うまく話せなくなってしまう。相手に無礼にならない程度には、敬語をマスターしておきましょう。

<上級編> 社会人生活を送るうえで、自分や相手の立場に応じた敬語の使い分けが必要になります。

新入社員に必要なビジネス敬語の使い方を場面に応じてお伝えします。

☆第1回(全6回) 恋愛話でキャリアを語ろう～あなたが就職で手に入れたいものは？～

あなたは恋愛や結婚相手に何を重視しますか？①顔・外見、②収入・資産、③性格・価値観・・・といったテーマで話し合い、仕事に求めるものとの共通点を考え、自分の価値観・仕事観を確認してみましょう。

今月のオススメ

☆オトナのストレス研究所

ストレスが強く、長く加わると体や心の調子もどこか崩れてしまいがち。そこで「コーピング」と呼ばれる対処法を身につけていると、ストレスを上手に逃がしたり、和らげたりすることができます。コーピングを体感し、行動的アプローチからいくつかの対処法についてワークも交えて習得していきましょう。

☆パソコン講座～履歴書作成を通してExcelを学ぼう
文字入力、フォントの変更、行の挿入・削除等、実践を交えながらエクセル機能を学び、自分の経歴にあったオリジナルの履歴書を作成してみましょう。エクセル操作の確認をしたい人、履歴書の作成をしたい人、お待ちしております。
※USBメモリーをお持ちの方は持参ください。



利用方法

1

電話予約後、来所いただき、アナタの状況をお聞かせください。利用方法や支援内容を説明後、仮登録となります

サポステ？

2

個人情報に配慮した上でハローワークの意見を踏まえ、本登録、利用開始となります。個々の状況に合わせて、今後の利用について提案します

3

状況に応じたセミナーや相談サービスの利用

いざ！就活！

定着サポート

