

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：火曜～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

<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

# 9月 いたばしサポステ セミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土			
★交通費は自己負担★															
3		4		5		6		7		8		9			
閉館		閉館		【★】倉庫内作業 職場体験振り返り 10:30～11:30				職場の人間関係あるある？ 困った時の事例検討 13:30～15:30		いたばしlitterパトロール隊 ～地域清掃～ 13:30～15:30		⑤ パソコン講座(2)(全6回) 10:30～12:00			
10		11		12		13		14		15		16			
閉館		閉館		【ジョブトレ】 12:30～15:00 @ファーマーズハウス ④		合宿型集中訓練プログラム説明会 11:00～12:00 ※サポステ登録者以外も参加可 報告・連絡・相談のワークショップ 13:30～15:30		臨床心理士萩野presents 認知を変えよう 13:30～15:30		ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 New!! 【ジョブトレ】 12:20～15:30 @徳丸ふれあい館		⑤ パソコン講座(4)(全6回) 10:30～12:00 保護者セミナー【予約制】 真面目な我が子が会社、対人面で つまづく理由と理解、我が子にあった 職場環境を考える			
17		18		19		20		21		22		23			
閉館		敬老の日				筆記試験対策 SPI 3対策の問題を解いてみよう 13:30～15:30		金融機関職員による 家計管理のススメ 13:30～15:00		フリーアナウンサー 揖宿さん コミュニケーションセミナー 自己紹介 13:30～15:30		秋分の日  			
【★】職場体験：病院内清掃 19～22日 9:30～16:00 (5h/日 ※1h半休憩含む) 注)事前・事後研修及び4日間参加できる方、報酬なし															
24		25		26		27		28		29		30			
閉館		閉館		★オープンセミナー★ 精神保健福祉士 伊藤さん 業界より業種、情報を手に入れよう —職業情報の入手法— 13:30～15:30		【★】病院内清掃 職場体験振り返り 10:30～11:30 自己理解セミナー～コラージュ～ 13:30～15:30 ⑩ 心理療法研究員 中里さん		④ 【ジョブトレ】 8:10～10:00 @区立こども動物園 サポステ作業ボランティア (発送作業) ④ 13:00～14:30		フリーアナウンサー 揖宿さん コミュニケーションセミナー 電話対応 13:30～15:30		⑤ パソコン講座(5)(全6回) 10:30～12:00			

## 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

高齢者の方が気持ちよく過ごせるよう、館内外でのイベント補助や清掃など、お手伝いします。【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)

### ☆職場体験:病院内での清掃作業

職場体験(清掃作業)を通して、自身の適性や興味の方向性を探るだけでなく、受入企業が各々の仕事に取組む姿勢等総合的に判断し、“採用”に繋がる可能性を秘めています。面接で上手く伝えることは苦手で、働きぶりまでアピールしてみませんか。

### ☆ふらっとサポステ

New!!

9月から毎月第3金曜日の10:00/10:30/11:00の時間帯で見学会を開催します。対象はサポステは知ってるけど、まだ利用したことがない若者や保護者の方。ぜひふらっとお立ち寄りください。予約不要、出入り自由。

### ☆オープンセミナーとは

「ふらっとサポステ」同様、いたばしサポステを利用したことがない若者や保護者の方が、見学いただけるセミナーです。予約不要、出入り自由。

## Seminar Information

### ☆コミュニケーション講座 <前半> 自己紹介

新しい仕事を始めたり、初めての人と出会ったり色々な場面で自己紹介をする事多くありませんか? 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。

### ☆コミュニケーション講座 <後半> 電話対応

応募時や入社後の電話対応の中で、気をつけるポイントに加え、そもそもなぜそこがポイントなのか等についてお伝えします。

### ☆業界より業種、情報を手に入れよう職業情報の入手法

求人は山ほどあるけれど、どうすればいいかわからない。求人誌を見たりHWで求人検索しても、いまいち実感が無い。そんな時こそ尻込みせず行動しよう。応募先への問合せ電話や就労相談の仕方等、小さな一歩が次に繋がります。知りたい事を箇条書きにし、情報収集の具体的なスキルを身に付けましょう。

### ☆職場の人間関係あるある? 困った時の事例検討

友人から食事に誘われたが都合が悪く断りたい時、アルバイトの給料が働いた時間より少なかった時、日常のちょっと困った場面を4コママンガを使って、対処法についてみんなで考えてみましょう。

### ☆認知を変えよう

同じ出来事でも平気な人もいれば、重く感じてしまう人もいる。その違いはどこからくるのでしょうか。それは物事をどう捉えるか、考え方、つまり「認知」の違いにあります。自分の考え方のクセを理解し、それをどう修正すればよいか一緒に考えていきましょう。

### ☆敬語セミナー【実践編】～実際に使ってみよう～

敬語の仕組みは分かるけど、とっさに言葉が出てこない! そんな経験はありませんか? 敬語は使ってみないと言葉が出て来ません。過去初級編・上級編を実施しましたが、今回は実践編。実際に言葉として声に出して慣れていきましょう。

### ☆パソコン講座 第2～5回(全6回) ※全6回参加できる方 注)受講済みの方は対象外

日本情報処理検定の文書デザイン(Word)もしくは表計算(Excel)4級取得を目指す初心者向け講座。検定内容の詳細は各自ネットで検索を。第6回は10/7(土)10:30～12:00です。注)受験料各1,500円は自己負担

### ☆金融機関職員による 家計管理のススメ

一人暮らしをするうえで家計管理の必要性和将来のライフプランについてお伝えいたします。

## 今月のオススメ

### ☆自己理解～コラージュ～

コラージュ(雑誌から写真等を切抜き用紙に自由に貼っていく作業)は自分自身の心の窓です。コラージュを通して「自分は何がしたいのか、何が出来るのか」という心の声を聞いていきます。自分を知ることで、また一歩前に進めるのです。持ち物:ハサミ、ノリ、色ペン

### ☆報告・連絡・相談のワークショップ

新入社員向けの雑誌や書籍には、必ずと言っていいほど「報連相」の重要性が書かれています。なぜ、そこまで重要視されるのでしょうか? そもそも報告・連絡・相談とは? ワークを通してこれらに求められる要点と注意点を教えていきましょう。

### ☆筆記試験対策～SPI3の問題を解いてみよう～

中途採用でも、採用試験の中で適性検査を課している企業があります。その時慌てないために、一緒に対策をしていきましょう。

### ☆合宿型集中訓練プログラムの説明会

訓練期間は10月～3月の6か月。環境を変えてこれからの自分について考えてみたい! 同じ目的や悩みを持った仲間と切磋琢磨したい方。まずは説明会にご参加ください。

## 保護者セミナーのお知らせ

◇真面目な我が子が会社、対人面でつまづく理由と理解  
～我が子にあった職場環境を考える～

日時:9月16日(土)13～15時(12時半開場)

講師:川崎市 精神保健相談員 伊藤 彰彦 氏

問合せ・申込:電話又はFAX(6915-5732)、HPから。

場所:いたばしサポステ内

## 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

