

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ところ相談(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

1月いたばしサポートセミナー予定表

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| | | 閉館 | |  <p>新年あけましておめでとうございます。 みなさんにとっての春が迎えられるよう、寒い冬を一緒に乗り越えましょう！！</p> | | | | | | 予約不要・ 出入り自由 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 【★】職場体験事前研修 11:00～16:00 | | いたばしlitterパトロール隊 清掃・初詣 13:30～15:30 | |
| 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | |
| 閉館 | | ④ 【ジョブトレ】 12:30～15:00 @ファーマーズハウス ⑤ パソコン講座(2)(全6回) 15:30～17:00 | |  | | 臨床心理士 萩野さん お結び会ー男性編ー 10:00～11:30 | | キャリアdeすごろく 13:30～15:30 | | 【★】職場体験：建設業 柱の組立て・鉄骨工事の補助作業 12日(金)9時～16時、13日(土)・15日(月)9時～17時 | | ⑫ 職業適性検査GATB 13:00～15:00 | |
| 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| 閉館 | | ⑤ パソコン講座(3)(全6回) 15:30～17:00 | | ⑮ 第一印象は大切！ 印象の良い証明写真を撮ろう 12:30～14:30 | | 臨床心理士 萩野さん お結び会ー女性編ー 10:00～11:30 | | フリーアナウンサー 揖宿さん 今年の目標を立てよう 13:30～15:30 【★】職場体験振り返り 10:00～12:00 | | 予約不要・ 出入り自由 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 かける電話セミナー 電話をかけるのが苦手な君へ 13:30～15:30 | | | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | |
| 閉館 | | 元広報マン直伝：正しいPR方法 13:00～15:00 ⑤ パソコン講座(4)(全6回) 15:30～17:00 | | ★オープンセミナー★ 損しない雇用に関する書類の読み方 社会保険労務士 佐々木さん 13:30～15:30 | | ④ 【ジョブトレ】8:10～10:00 @区立こども動物園 臨床心理士 萩野さん ストレスの上手な付き合い方 13:30～15:30 | | フリーアナウンサー 揖宿さん 気持ちの良い挨拶で印象UP 13:30～15:30 | | 【ジョブトレ】 12:20～15:30 @徳丸ふれあい館 ④ サポステ作業ボランティア (発送作業) 13:30～15:30 | | | |
| 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 1 | | iyss NAVI | | | |
| 閉館 | | 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 ⑤ パソコン講座(5)(全6回) 15:30～17:00 | | 効果的なルーティンで 4月入社を目指そう！ 13:30～15:30 | |  | |  | |  | | | |

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)

☆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 初詣・清掃

年の始まりは初詣♪神社へ向かう道中のゴミ拾いをしながら、最後にみんなでお待ちしております。

☆板橋区立子ども動物園

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、タオル持参(雨の場合はカッパ持参)

☆パソコン講座 第2~5回(全6回)

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)や表計算(Excel)4級取得を目指す初心者向け講座。

注)受験料各1,500円は自己負担

★交通費は自己負担★

Seminar Information

☆コミュニケーション講座 今年の目標を立てよう

人間の行動心理学においても、目標を口に出して、言葉にすることの効力が挙げられています。今年の目標を周囲の人に宣言してモチベーションをキープしていきましょう。

☆コミュニケーション講座 気持ちの良い挨拶で印象UP

挨拶はコミュニケーションの第一歩。職場での場面ごとの様々な挨拶、上司からの指示を聞く際の相づち。これらは相手に対する意思表示であり、何気ない挨拶や相づちがあなたの印象を決定づけます。

☆働く人のメンタルヘルス-ストレスとの上手な付き合い方

私たちは、日ごろの様々なストレスにさらされながら過ごしていますが、適度に気分転換をはかり、ストレスを溜めないようにしていくことが、現代社会を生き抜いていくには必要不可欠な条件です。リラクゼーション法などを実際に行いながら、ストレスとの上手な付き合い方を学んでいこうと思います。

☆損しない雇用に関する書類の読み方

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、いまいち実感がない。そんな時こそ戻みせずに行動しよう。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。

☆効果的なルーティンで4月入社を目指そう

応募書類や面接の結果待ちの間は他の応募はしない、結果連絡が来るまで次の応募に踏み出せない。結果、ひと月に応募できたのは2、3社。気持ちばかり焦る...そんな方必見! 職探し・書類作成応募をいかに効率よく結果に繋がられるか。就活を一種の作業と化し、ルーティンでこなせるようアドバイスします。

☆電話をかけるのが苦手な君へ かける電話セミナー

できることなら電話をせずに済ませたい、後で調べればどこかに書いていないかなど、なるべく電話は避けたい君。でも大事な事や遅れそうな時など電話をかけなければならない瞬間はやって来る。そんな時の準備・練習をしましょう。事前に何を伝え、何を確認すべきか、整理することで苦手意識は薄くなるはずです。

☆お結びトーク(男性編・女性編) 持ち物:おむすび

みなさん“はけ口”はありますか。日常の不満、我慢、自慢、誰かと話せてますか? 雑談カアアップにもどうぞ! この会では“おむすび”を食べながら、他愛もない話をして、充実した午後をお過ごしください。

★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。

今月のオススメ

☆カメラマンによる「ワンランク上の私」の証明写真撮影会
どんな証明写真を使っていますか? 印象良く写るポイントをお伝えし、カメラマンが1人ずつ撮影。写真データと印刷した写真もお渡しします。

服装:襟付きの白いシャツ。あればジャケット

☆元広報マン直伝:正しいPR方法

履歴書や面接など、就活は自分をPRすることが多いですが、自己PR=自分の良い所をアピールすること、と思っていないですか。大切なことは信頼関係を築くこと。PRを正しく理解し、就活を別の視点から考えてみませんか。

☆自己分析のための職業適性検査「GATB」

対象:初めて本検査を受ける方 ※紙筆検査のみ

11種の筆記検査の結果を元に得意不得意を見つけ出す検査です。根気と集中力が必要なため、体調を整えてご参加ください。後日振り返り(結果の見方)を個別に行います。

☆キャリアdeすごろく

就職後の長期的な職業生活のイメージを獲得するだけでなく、社会生活で直面しやすい困難場面への関心を高め、その対応策についてグループワークを通して“楽しみながら”考えを深めましょう。

★職場体験:柱の組立て・鉄骨工事の補助作業@池袋
職場体験(7h×3日)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も、働きぶりアピールしてみませんか。

建物の基本となる柱、梁の組立て及び鉄骨工事に伴う補助作業。柱を立てる際の転倒防止のワイヤー、安全設備等のセットをします。注)汚れてもよい服装で参加

利用方法

1

電話予約後、来所いただき、あなた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

