

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

# 7月 いたばしサポステセミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土			
  												1			
2		3		4		5		6		7		8			
閉館		閉館		スーパー職場体験：5月末組振り返り 10:00～12:00				働く人の敬語セミナー 初級編 13:30～15:30		いたばしlitterパトロール隊 ～地域清掃～ 13:30～15:30		⑥ パソコン講座 履歴書作成を通してExcelを学ぼう 13:30～15:30			
9		10		11		12		13		14		15			
閉館		閉館		【ジョブトレ】12:30～15:00 @ファーマーズハウス ④		【ジョブトレ】12:20～15:30 @徳丸ふれあい館		働く人の敬語セミナー 上級編 13:30～15:30		プレーンストーミングを使って 職場での『困った！』を解決しよう 13:30～15:30		聞く態度別、話し手に与える印象を 体験してみよう。 13:30～15:30			
16		17		18		19		20		21		22			
閉館		閉館		④ 就活メイク POLA 13:15～14:30 ※女性限定				④ 【ジョブトレ】8:10～10:00 @区立こども動物園 タッピングタッチ ～心と体の緊張をほぐし楽になろう～ 10:30～11:30		【★】職場体験：事前研修 介護の世界を覗いてみよう		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 集団での会話術 13:30～15:30			
23		24		25		26		27		28		29			
30		31		精神保健福祉士 伊藤presents 禍福は糾える縄の如し マイナスをプラスに変える思考法 13:30～15:30		シニア産業カウンセラー 李さん オトナのストレス研究所 ～ストレス反応を和らげる ソーシャルサポートとは～ 13:30～15:30		⑤ サポステ作業ボランティア 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 感想文の書き方、まとめ方 13:30～15:30			
【★】職場体験：介護施設 24日～28日（4時間×5日間）												注）事前・事後研修及び5日間参加できる方、報酬なし		④	

## 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～

サポステ周辺歩道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! ※動きやすい服装

★交通費は自己負担★

★暑い日が続きますね。こまめな水分補給を★

★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★

## Seminar Information

### ☆コミュニケーション講座 <前半> 集団での会話術

テーマを決めて、参加者同士自由に意見を交わし、グループとしての結論を導き全体共有します。必ずしも議論に勝った人、良い意見を出した人が評価されるのではなく、コミュニケーション力、リーダーシップ、協調性など、グループ内でどのような役割を担い、振舞うかも大事な要素です。

### ☆コミュニケーション講座 <後半> 感想文の書き方、まとめ方

研修やセミナー後の感想文に「楽しかった」「眠かった」等と書いていませんか。問われているのは、そこで得た学びと気づきです。社会人として恥ずかしくない感想(報告内容)の書き方を学びましょう。

### ☆禍福は糾える縄の如しーマイナスをプラスに変える思考法ー

「幸福と不幸は、より合わせた縄のように交互にやってくる」という意味のことわざ。不幸や不運の時間を短くして人生の資源に変えるには、失敗から学ぶ思考法が必要。自分の失敗体験を学びに変えましょう。仕事は成功と失敗の連続。だから企業は失敗から学ぶ能力を重視します。応募書類に示すことのできる失敗譚(物語)をまとめてみましょう。

### ☆タッピングタッチー心と体の緊張をほぐし楽になろうー ※同性のペアで行います。

タッピングタッチとは自分もしくは、ペアになった相手に対してゆっくり、優しく、丁寧に左右交互にタッチすることを基本とした、ホリスティックケア技法です。とてもシンプルでありながら、ケアし合うことで、心身ともに健康であろうとする内なる力に働きかけて本来の自分を取り戻します。是非お試しあれ。

### ☆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> 敬語が分からない。尊敬語と謙譲語をどう使い分ければいいのか。そもそもどうやって勉強すればいいのか。悩んでいる方。敬語の仕組みは実は簡単です。敬語の基礎と勉強方法を分かりやすく解説します。

<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。

### ☆大人のストレス研究所～ストレス反応を和らげるソーシャルサポートとは～

ストレスの原因には環境からや他人から受けるものなどがあり、そのせいでメンタルが不調になると辛いですよね。そのストレスを和らげてくれるクッション代わりとして「ソーシャルサポート」の存在が注目されています。今回は、参加者一人一人のソーシャルサポートを発見していくことで、皆さんがストレスを上手にコントロールする方法を見つけしていきます。

## 今月のオススメ

☆プレストを使って職場での『困った!』を解決しよう  
プレストとは、集団によるアイデア発想法の1つです。お互いの発想や視点の違いを楽しみながらテーマに沿ってプレストを体験してみましょう。

☆聞く態度別、話し手に与える印象を体験してみよう。  
いくつか聞く姿勢・態度を指定し、交互に聞き手と話し手を体験いただきます。聞き手の態度によって話し手がどのように感じるかを全体で共有し、自身の聞く姿勢を見直していきます。

### ☆就活メイク POLA

就活は印象も重要な要素。印象UPのメイク術を知って、就活中のライバルに差をつけましょう。講師が一人ひとりにアドバイスします。持ち物:手鏡、化粧道具の持込み可 ※なるべく薄化粧でお越しください。

### ☆パソコン講座～履歴書作成を通してExcelを学ぼう

文字の入力と変更、行の挿入・削除等、実践を交えながらExcel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。対象はExcelの操作確認をしたい人、履歴書を作成をしたい人。  
※USBメモリーをお持ちの方は持参ください。

## 「職場体験プログラム」

### ☆介護施設での職場体験

4時間×5日間の職場体験(介助助手)を通して、自身の適性や興味・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、働きぶりでアピールしてませんか。

## 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

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

