

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

# 11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 パソコン講座(3)(全6回) 16:00～17:00	【★】職場体験振り返り 14:00～16:00 秋の板橋クリーン作戦 13:30～15:30	閉館	
5	6	7	8	9	10	11
閉館		【ジョブトレ】作業ボランティア チラシの折込とポスティング(任意) 折込:13:00～14:30 ポスティング:14:30～15:30	⑤ パソコン講座(4)(全6回) 16:00～17:00	臨床心理士萩野さん アサーション ～上手な気持ちの伝え方～ 13:30～15:30	いたばし産業見本市見学 13:00～16:00	
12	13	14	15	16	17	18
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(5)(全6回) 16:00～17:00	フリーアナウンサー 揖宿さん 報告書と感想文の違い ～自分の考えのまとめ方～ 13:30～15:30 【★】職場体験事前研修 アパレル店舗での商品仕分け 10:00～12:30		⑫ ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 職業適性検査GATB 13:00～15:00
19	20	21	22	23	24	25
閉館		フリーアナウンサー 揖宿さん コミュニケーション/聞く時の姿勢 13:30～15:30	⑤ パソコン講座(6)(全6回) 16:00～17:00	閉館		★オープンセミナー★ 元コールセンタースタッフによる 電話対応術 13:30～15:30
【★】職場体験:アパレル店舗での商品仕分け 20～24日 13:00～18:00 ※23日は除く 注)事前・事後研修及び4日間参加できる方、報酬なし						
26	27	28	29	30	11'17 iyss NAVI	
閉館		(第2回)精神保健福祉士 伊藤さん 自分の興味と長所から職業を探る 13:30～15:30	【ジョブトレ】 12:20～15:30 @徳丸ふれあい館 【★】職場体験振り返り 13:00～15:00	劣等感と上手につきあう 向上心発見セミナー 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)

### ☆クリーン作戦

板橋区が行っている「秋の板橋クリーン作戦」にサポステも参加します。自分の地域をゴミのないきれいな街にするため、ひと汗かきませんか！

### ☆作業ボランティア チラシの折込とポスティング

A4チラシの三つ折り作業と、それを近くの商店街にポスティングする作業で、折る作業だけでも可。作業を通じて報・連・相の大切さを実感してみましょう。

### ☆職場体験：アパレル店舗での商品仕分け

職場体験(5時間×4日間)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、働きぶりでアピールしてみませんか。  
持ち物：メモ帳・筆記用具・ハサミ・太い黒マジック  
運動靴、服装自由(華美でない物)

★交通費は自己負担★

## Seminar Information

### ☆コミュニケーション講座 報告書と感想文の違い～自分の考えのまとめ方～

入社後暫くは振り返りのためレポートを書きます。ここで必要なのは“疲れた”といった感想ではなく、何を学び次にどう生かしていきたいかということ。仕事上でのレポート作成のポイントをお伝えします。

### ☆コミュニケーション講座 聞く時の姿勢

聞く時の態度はどの位意識していますか？無意識に腕を組んだり、相槌を打たず無表情になっていませんか。面接ではどうですか？ワークを通して聞き手の態度が話し手に与える印象について考えましょう。

### ☆アサーション～上手な気持ちの伝え方～

正しい事を言っているのにいつもトラブルになってしまう、もしくは言いたい事があるのに溜め込んでしまい酷く落ち込んでしまう。そんな人はアサーション「さわやかな自己表現」を学びコミュニケーションのヒントを掴みましょう。



### ☆第2回(全4回)自分の興味と長所から職業を探る

誰にでもある長所と短所。でも仕事の世界は多様でそれらは表裏一体。ある仕事ではプラスの資質が別の仕事ではマイナスに作用することもあります。「VRI職業興味検査簡易版」で職業適性を調べます。自身の特性理解が適職探しの第一歩。自分らしい仕事の仕方を考えていきましょう。

### ☆元コールセンタースタッフによる電話対応術

コールセンターや電話対応で大変そう。事務職には就きたいけど、電話対応はしたくない...そんな声をよく聞きます。が、事務では避けて通れない道。だったら、その漠然とした不安を解消するべく、電話対応の基本から、発信・受信の対応方法とノウハウを学びましょう。電話が苦手、電話対応ももっと学びたい、どんな方でもどうぞ。

### ☆パソコン講座 第3・4・5・6回(全6回) ※第1・2回に参加された方 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。注)受験料各1,500円は自己負担



## 今月のオススメ

### ☆劣等感と上手につきあう～向上心発見セミナー～

親きょうだい、親戚や友人等、色々な人と自分を比較し劣等感を抱く中で、動きづらくなっていませんか？比較が原動力ではなく、プレーキになっているなら問題！劣等感との上手なつきあい方、できている自分を発見する方法をお伝えします。

### ☆第21回いたばし産業見本市見学会

板橋区といえはものづくり。「製造と加工技術展」の見学に行きませんか。様々な技術が結集した場所で、技術者や職人の想いや熱意に触れてみませんか。

### ☆自己分析のための職業適性検査「GATB」

対象：1回以上スタッフ相談をし、初めて検査を受ける方  
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ですので、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。注)GATB検査を受けたことがある方は対象外。  
※紙筆検査のみ

## サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは18日(10:00/10:30/11:00)、オープンセミナーは25日の電話対応術。サポステは知ってるけど、まだ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対象。ぜひふらっとお立ち寄りください。予約不要、出入り自由。



## 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

