

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、月1～2回日曜 12:00～19:30
 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（金曜） ★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

<https://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

6月いたばしサポステセミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土			
何？このマーク？				このマークがついたセミナーは、“オフィスカジュアル”な格好でご参加ください。そのまま面接に行けそうな格好です						1 予約不要・出入り自由		2			
3 4		5		6		7		8		9		10 11			
閉館				報告・連絡・相談のワークショップ 13:30～15:30		⑤ パソコン講座(4)(全6回) 15:30～17:00		お結びトーク -男性編- 10:00～11:30		16 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			
10 11		12		13		14		15		16		17 18			
就活Café		④ 【ジョブトレ】 ファーマーズハウス 12:30～15:00		★オープンセミナー★ 元広報マン直伝！押さえておきたい 志望動機と自己PRのポイント 13:30～15:30		⑤ パソコン講座(5)(全6回) 15:30～17:00 【★】職場体験 事前研修 13:30～16:00		お結びトーク -女性編- 10:00～11:30		保護者セミナー【予約制】 自立へと歩みだした当事者の声 13:00～15:30@当サポステ		④ サポステ作業ボランティア (簡単なExcel事務作業) 14:00～15:30			
17 18		19		20		21		22		23		24 25			
閉館		⑩ 自己理解セミナー ～フォーカシング～ 13:30～15:30 心理療法研究員 中里さん		フリーアナウンサー 揖宿さん プロから学ぶ「感想の書き方」 13:30～15:30		⑤ パソコン講座(6)(全6回) 15:30～17:00		【ジョブトレ】徳丸ふれあい館 12:20～15:30		④		④			
24 25		26		27		28		29		30		31			
就活Café		④ ハローワーク見学会 @池袋サンシャイン 13:30～15:00		④ 【ジョブトレ】 区立こども動物園 8:10～10:00		★オープンセミナー★ コミュニケーションかってそもそも何？ 13:30～15:30		④		④		④			
【★】職場体験：お菓子製造工場の職場体験 26日～29日 8:30～13:30 注）事前・事後研修及び4日間参加できる方、報酬なし												④		【★】職場体験振り返り 10:00～12:00	

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上げ作業をします。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、朝活で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)

☆春の板橋クリーン作戦

板橋区環境課主催の全区的統一清掃活動「春の板橋クリーン作戦」に参加します。前年度は期間中196団体9,141人が参加し、45tのゴミを回収したそうです。綺麗な街づくりに参加しませんか ※動きやすい服装

サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは1日と16日、オープンセミナーは13日、29日。いたばし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が対象。ぜひふらっとお立ち寄りください。予約不要

★交通費は自己負担★

Seminar Information

☆コミュニケーション講座 プロから学ぶ「感想の述べ方」

大学や職場で意見や感想を求められた時、“よかった”“つまらなかった”“おもしろかった”“さっきの方と同じです”という感想で終わっていませんか。そもそも質問できる前提で話を聞いていますか？話を聞く視点や感想の述べ方について学び、もう少し具体的に感想を言えるようにしましょう。

☆お結びトーク (男性編・女性編)

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？雑談力アップにもどうぞ！午前中ざっくばらんに他愛もない話をし、充実した午後をお過ごしください。

☆自己理解セミナー ～フォーカシング～

フォーカシングの技法の一つである「クリアリング・ア・スペース」と呼ばれる、こころの整理法を行います。公園のベンチが書いてある紙に自分の何か気になる出来事を書き込み、講師と整理をしてみましょう。

☆ハローワークへ一緒に行ってみよう

初めて行く場所って緊張しますよね。まだ、ハローワークへ行ったことがない方、なんとなく気後れしてしまうと考えている方、セミナー内で一緒に池袋ハローワークへ見学に行ってみませんか！？

☆パソコン講座 第3～6回(全6回)

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、受講済みの方は対象外

☆コミュニケーションってそもそも何？

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。

★就活Cafe 6月10・24日 12:00～19:30

毎月概ね2回、日曜日の午後サポステを就活CafeとしてOPENします。初めての方に限り、予約制でご本人やご家族のご相談をお受けします。登録済みの方は、個別対応はできませんが、パソコンによる求人検索や応募書類の作成等、就活の場としてご利用ください。パソコンは原則1人2時間迄で、予約の方が優先です。日曜の就活Cafeに限り、飲食可としますが、ゴミはお持ち帰りください。

今月のオススメ

☆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おさえていきましょう。

☆押さえておきたい、志望動機と自己PRのポイント

「志望動機って何を書けばいいの？」「自己PRとは何が違うの？」就活で避けては通れないこの二つですが、苦手な方もきつと多いはず。前職が広報担当の講師と一緒に自分自身を「広報」するという視点で考えてみませんか？

☆職場体験：お菓子里に使うフルーツ製造工場@新高島平
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、働きぶりアピールしてみませんか。注)汚れてよいズボン、運動靴で参加。作業服は貸し出し。

保護者セミナー

当法人事務局長、菅野周平と元寮生2名による「自立へと歩みだした当事者の声」と題しました保護者セミナーを実施します。
日時：6月16日(土) 13時～15時半(12時半開場)
対象：対象となる子どもを持つ保護者の方、支援関係者
場所：いたばしサポステ内
申込方法：事前申込。◎参加費無料



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

