

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

3月 いたばしサポステ セミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土	
				3		iyss NAVI		1		2		3	
								臨床心理士 萩野さん お結び会ー男性編ー 10:00～11:30		ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 <small>予約不要・ 出入り自由</small>		いたばしlitterパトロール隊 ～地域清掃～ 13:30～15:30	
4		5		6		7		8		9		10	
閉館						春に向けて動き出したい君へ 13:30～15:30		臨床心理士 萩野さん お結び会ー女性編ー 10:00～11:30		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 ～新年度を晴れやかな心で迎えよう～ 10:00～12:00		今さら聞けないエクセル講座① 13:30～15:30 <small>⑤</small>	
11		12		13		14		15		16		17	
閉館		④ 【ジョブトレ】 12:30～15:00 @ファーマーズハウス		今さら聞けないエクセル講座② 13:30～15:30 <small>⑤</small>				臨床心理士 萩野さん PCエゴグラム 13:30～15:30 <small>⑩</small>				ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 <small>予約不要・ 出入り自由</small>	
				④ ブランク・転職・退職理由の伝え方 13:30～15:30								【ジョブトレ】12:20～15:30 @徳丸ふれあい館	
18		19		20		21		22		23		24	
閉館		★オープンセミナー★ 新社会人への敬語道 13:30～15:30		閉館				④ 【ジョブトレ】 8:10～10:00 @区立こども動物園		【★】職場体験事前研修 書店倉庫での教科書ピッキング 15:30～17:30 ※17:00から書店で見学、現地解散			
25		26		27		28		29		30		31	
閉館		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 (第2回) 13:30～15:30		職業人講和:アナウンサーのお仕事 フリーアナウンサー 揖宿さん 13:30～15:30				★オープンセミナー★ フリーアナウンサー 揖宿さん 仕事に必要なコミュニケーション術 13:30～15:30		職業適性検査GATB 13:00～15:00 <small>⑫</small>		サポステ 地域若者サポートステーション	
【★】職場体験:書店倉庫での教科書ピッキング 27日～30日 13:00～18:00 注)事前・事後研修及び4日間参加できる方、報酬なし												【★】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)

☆いたばしlitterパトロール隊〜地域清掃〜

サポステ周辺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、キレイな街づくり貢献しませんか! ※動きやすい服装

☆いまさら聞けないエクセル講座①・②

以前学校や職場で少しエクセル使ったけれど、しばらくやっけていなくて不安。SUM? MAX? ... あったなあ。セルの統合、並べ替え... どうするんだっけ? 基礎力はあったけれど、遠い記憶を呼び起こしたい方を対象に、表作成等初級程度の関数の解説と演習を行います。

① 10日:セル・罫線の操作、並べ替え

② 14日:数式、関数(合計、平均、IF関数)

注)初心者向けではありません

Seminar Information

☆コミュニケーション講座 仕事に必要なコミュニケーション術

良く聞かれる挨拶、報告・連絡・相談は、どう伝えるか、どのタイミングで伝えるか、聞く姿勢、相手への配慮や状況を考慮するなど、円滑に業務を行う上で必要不可欠なことです。それ以外にも相づち、休憩中・仕事時のたわいもない会話、自分の意見をどう伝えるかなど、挙げたらキリがありませんが、まずできることから取り組んでみましょう。

☆PCエゴグラムで自己理解・他者理解を深めよう

自分とは人と関わっている時、どうしているか。PCエゴグラムを使って自身の対人関係パターンを知り自己理解を深める。またどのようなパターンがあるかで、他者理解につなげる。さらにロールプレイングによって、対人スキルを学んでいきます。

☆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。

☆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て、充実した午後をお過ごしください。

☆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。 ※紙筆検査のみ

☆新社会人への敬語道 初心者大歓迎!

敬語は社会人になってから実践で上達していくものですが、就活、新入社員にも最低限の敬語は求められます。敬語の基礎やなぜ敬語が難しく感じるのか、敬語の勉強方法についてワークを通して学びます。

☆春に向けて動き出したい君へ

正月に「今年こそは動きだそう!」と心に決めたのに気づいたらもう3月。希望は4月から働きたいけれど、... そうして日々過ごしている人いませんか。そもそも働く意味について考えたり、明日からできる次の一歩踏み出す具体的な方法をお伝えします。

★交通費は自己負担★

今月のオススメ

☆職業人講和 アナウンサーのお仕事

コミュニケーション講座の講師揖宿さんにアナウンサーの仕事やこの仕事に就いた経緯、仕事をする上での留意点や心掛けていることなど、お話いただきます。

☆大人のストレス研究所 新年度を晴やかな心で迎えよう

新しい職場環境で出会いやすいストレスと対処法について学びます。ストレスチェックシートを使って自分のストレス状況を知り、セルフケアに役立ててみましょう。簡単なワークやシェアも行なうので、気軽に楽しみながらご参加ください。

★職場体験:書店倉庫での教科書ピッキング

職場体験(5h×4日)を通して、自身の適性や興味の方向性を探り、仕事選択に役立ててみましょう。高島平駅にある本屋さんで、新学期に向けて学校で使う教科書の仕分け、ピッキング作業。 ※交通費(片道220円)

サポステを開放します!

今月のふらっとサポステは2日と17日、オープンセミナーは20日と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、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

