

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

# 10月いたばしサポステセミナー予定表

日 月		火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	閉館		【★】職場体験事前研修 ベッドメイキングのお仕事 13:30～15:00	⑤ パソコン講座(6)(全6回) 15:30～17:00	ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会  企業説明会での 効果的な質問を考えよう 13:00～14:30	予約不要・ 出入り自由
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
閉館	体育の日	④ 【ジョブトレ】 ファーマーズハウス 12:30～15:00	合同説明会 Jobway2019参加 13:30～17:00	生活改善セミナー サポステ清掃ボランティア 13:00～14:30	お結びトーク -男性編- 10:00～11:30	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
閉館	閉館	② 【ジョブトレ】 熱帯環境植物館 13:00～16:00	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	自己PRを作成してみよう 13:30～15:30	お結びトーク -女性編- 10:00～11:30  若年者就職面接会 13:00～16:00	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
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
就活 C a f é	閉館	【ジョブトレ】 グローバルゲイツ ベッドメイキング	⑤ パソコン講座(1)(全6回) 13:30～15:30	フリーアナウンサー 揖宿さん 職場での雰囲気やコミュニケーション 13:30～15:30	【ジョブトレ】 エコポリスセンター 13:00～16:00	予約不要・ 出入り自由  ★オープンセミナー★ 決められない君に捧げる 後悔しない意思決定の仕方 13:30～15:30
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	 		
閉館	閉館		★オープンセミナー★ 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 職場でのストレスやメンタル不調に強くなる 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

### ☆グローバルゲイツ

4つ星ホテルでのベッドメイキングを体験することができます。興味を持った人は後日4日間の職場体験も設定可能です ※汚れてもよい服装 交通費(341円)

### ☆エコポリスセンター

難しく考えてしまう「環境」に関すること。エコポリスセンターは、そんな「環境」について、触れて、感じて、学んで、いつのまにか今より詳しくなれる場所です。エコに関わる作業を体験しよう。持ち物：動きやす服装 ※交通費(180円)

### ☆熱帯環境植物館

熱帯環境植物館は3つの植生ゾーンに分かれた温室を中心に、熱帯の高山帯の雲霧林を再現した冷室、さらに地階にはミニ水族館を設け、海から山へと続く、一連の熱帯環境を楽しみながら学べる博物館型植物館です。今回は「熱帯の昆虫」というイベントのお手伝いをいたします。

## サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは5日と20日、オープンセミナーは27日と31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 職場での雰囲気をよくするコミュニケーション

家族や友人と話す時と同じように、職場でも話していたら怒られてしまいますよね。今回のセミナーではプライベートと職場でのコミュニケーションの違い、またなぜその違いが生まれるのか、どうしたら職場内で適したコミュニケーションがとれるかをお伝えします。

### ☆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

「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、苦手な方もきっと多いはず。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？

### ☆自己PRを作成しよう

自己PR作成に悩んでいませんか？自分の強みや頑張った事などをライフラインチャート作成を通して改めて考え、実際に自己PRとして使えるような文章作成まで行なってみましょう。今まで書いたことの無い方、お待ちしております。

### ☆大人のストレス研究所「職場でのストレスやメンタル不調に強くなる」

今回の「大人のストレス研究所」では「職場でのストレスやメンタルヘルス不調に強くなる」をテーマに①一人でもできる簡単コーピング②最近話題の「ワークエンゲイジメント」とは？について簡単なワークも交えながら学びます。ただ座って聞くだけではなく皆で頭も体も動かしながら学びましょう。

### ☆パソコン講座 第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

### ☆生活改善セミナー サポステ清掃ボランティア

体力をつけたり、集中力を高めたい方、身体を動かしてキレイな街づくりに貢献しませんか！  
出発前にはストレッチで身体をほぐしてからサポステ周辺の舗道のゴミを拾いに行きます。  
※動きやすい服装

### ★就活Cafe 10月21日 12:00~19:30

毎月概ね1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

NEW

☆職場体験事前説明会—ベッドメイキングのお仕事—  
ベッドメイキング・客室清掃の仕事について、やりがいや、実際に大変な事など、4つ星ホテルでの清掃を請け負っている株式会社グローバルゲイツの方に解説してもらいます。興味を持った人は同じ月にありますジョブトレへの参加もできます。まずは説明会でお話聞いてみませんか

### ☆合同説明会Jobway2019参加

カフェスタイルの合同説明会。説明会とは名前がついていますが服装自由で見学だけでもOK。50社近い異業種の経営者と若手先輩社員と飲み物を飲みながら企業の特長や働く環境、将来のキャリアプランなどの話を聞いてみませんか。

### ☆企業説明会での効果的な質問を考えよう

企業説明会に参加して、一方的に相手の話だけ聞いて終わっていませんか。その企業の将来性など聞く事も大切ですが、一番大切なのは「自分が働いているイメージが持てるか」です。そのための効果的な質問。NGな質問を考えていきましょう

(今月のJobwayに参加する人は是非!!)

NEW

☆決められない君に捧げる「後悔しない意思決定の仕方」  
仕事に就く時や大きな決断をする際になかなか決めることができない人いませんか？そんな時周囲の意見に流されて後悔したり、ネットの情報を鵜呑みにして更に悩んでしまい時間だけが過ぎてしまう。そんな決められない人に後悔しない意思決定をするコツをお伝えします。



## 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に踏まえ、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

