

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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:30～11:30	生活改善セミナー サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00	定員5 パソコン講座⑥(全6回) 10:00～12:00	【ジョブトレ】 事務作業 @エコポリスセンター 13:00～16:00	キャリアコン
6	7	定員5 【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30	定員6 ゲームしながら就活？ TRPGを通じてヒントを得よう 13:00～15:00	10 キャリコン	予約不要 11 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 臨床心理士 間宮さん 絵を描いて自分を知ろう 13:30～15:30 定員6	12 キャリコン ☆解説☆就職活動 派遣会社活用のポイント 13:00～14:30
閉館	閉館	【ジョブトレ】 袋詰め、品出し体験 @ファーマーズハウス 定員4 12:30～15:00				
13	14	15 定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:30～11:30	16 定員5 サポステ作業ボランティア (データ入力・EXCEL作業) 13:30～14:30	17 予約不要 出入り自	18 予約不要 出入り自 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 10:00～12:00	19 キャリコン 【ジョブトレ】 高齢者施設 イベント手伝い・清掃体験 徳丸ふれあい館 12:20～15:30
就活 Café	閉館					
20	21	22 閉館	23 【コミュニケーション講座】 フリーアナウンサー 揖宿さん 印象の良い、話の聞き方 印象の悪い、話の聞き方 13:30～15:30	24 キャリコン 定員2 【ジョブトレ】 植物植え替え、除草作業 @熱帯環境植物館 13:00～16:00	25 ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30 サポステ作業ボランティア (発送作業) 14:00～15:30	26 キャリコン 予約不要 出入り自 ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会
閉館	閉館					
27	28	29 定員5 【午前中ワーク】 -タイピング練習- 10:30～11:30	30 「しっかり学ぼう」雇用に関する書類 社会保険労務士 佐々木さん 13:30～15:30	31 10月イベント	10月イベント igss NAVI	
閉館	閉館					

## 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

### ☆エコポリスセンター

エコポリスセンターは、板橋区の施設。「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。イベント会場の準備や事務作業の体験を行います。持ち物：動きやすい服装  
※交通費(180円)

### ☆作業ボランティア (データ入力 作業体験)

「データ入力」のアルバイトや派遣でよくある業務、手書き書類のEXCEL入力作業を体験してもらいます。データ入力の仕事を体験したい方、またはPC操作の練習をしたい方どうぞご参加ください。

### ☆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)

### ☆【生活改善午前中ワーク】-タイピング練習-

週一回、午前中から活動するためのワークです。タイピング練習の癖付けしたい人も、まずはここから始めてみませんか

### ☆熱帯環境植物館

熱帯環境植物館は板橋区の博物館型植物館です。今回は昆虫展示のお手伝いをいたします。  
※交通費(片道216円)

★交通費は自己負担★

## Seminar Information

### ☆TRPGを通じて就職活動のヒントを得よう

TRPGとは、テーブルトーク・ロールプレイングゲームの略で対話型の卓上ゲームのこと。ゲームを通して就活に必要な、相手が求めているものを察する力や交渉のタイミングなど、楽しみながら学んでみませんか。

### ☆絵を描いて自分を知ろう

絵には意外と「自分」が出るものです。今回は風景の絵を描きます。「自分」を思い切り表現し、性格や個性について振り返ってみませんか。絵を描いた後にみんなで感想を共有する時間もあります。(絵を描くのが好きな方も大歓迎です。)

### ☆大人のストレス研究所

人にはストレスを溜めやすい人もいれば、解消が上手な人もいます。今回の大人のストレス研究所は、心と体の安定をテーマに、ストレスとうまく付き合う方法について考えたいと思います。考え方のクセ、生活習慣、コミュニケーションの取り方などを、チェックシートや演習を通してふり返り今後のヒントを見つけましょう。

### ☆ちよっと雑談、お結びトーク (男性編)

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！午前中ぎつぱ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。

## サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは11日と26日、オープンセミナーは18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

## 今月のオススメ

### ☆解説 派遣会社活用のポイント

派遣会社は要点を抑えると就職活動にはとても有効です。派遣社員とは？バイトと正社員との違い。メリットとデメリット。求人サイトでよく見る「勤務地多数」ってどこでも選べるの？ などなど知っておいたほうが良い派遣会社活用のポイントを解説します。

### ☆コミュニケーション講座

#### 印象の良い話の聞き方、印象の悪い話の聞き方

「話し方」は気にすることは多いですが、「話の聞き方」に気を付けたことはありますか？相手が話をしているとき、聞く姿勢やあいづち、表情によって受ける印象はとても違います。どういったところが気になるのか、体感してみませんか。プロのアナウンサーからポイントを聞いてみましょう

### ☆「しっかり学ぼう」雇用に関する書類

採用決定されて目標の1つが達成された後、入社予定の会社との間で、様々な書類が登場します。中でも、一番重要な「雇用契約書」を中心に情報を提供致します。



## 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

