

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（木曜・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（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

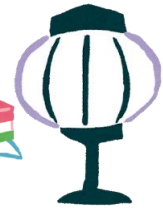
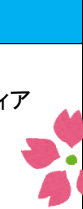
<https://www.iyss.jp/>

## 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

日月		火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉館	開館	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	定員5 【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:30～11:30	定員5 EXCEL初級習得しよう(3/3回) 13:30～15:30	ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30 定員6 ゲームしながら就活？ TRPGを通じてヒントを得よう 13:30～15:30	キャリアコン
8	9	10	11	12	13	14
閉館	閉館	【業界・企業解説】 病院清掃のお仕事を知ってみよう 13:30～15:00	定員5 【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:00～11:00 生活改善セミナー サポステ清掃ボランティア 13:30～15:00	ふらっとサポステ 10時・10時半・11時で説明会 ITエンジニアの仕事と オフィスのビジネスマナー 13:30～15:30	予約不要 出入り自	キャリアコン 作業体験ボランティア (データ入力・EXCEL作業) 13:30-14:30
15	16	17	18	19	20	21
閉館	閉館	心理療法研究員 中里さん 自己理解セミナー ～フォーカシング～ 13:30～15:30 定員10	定員5 【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:00～11:00	キャリアコン	閉館 (春分の日)	キャリアコン
22	23	24	25	26	27	28
閉館	閉館	【コミュニケーション講座】 報告・連絡・相談スキルの獲得 フリーアナウンサー 揖宿さん 13:30～15:30	定員5 【午前中ワーク】-タイピング練習- 10:00～11:00	定員5 Word初級を習得しよう(1/3回) 13:30～15:30	ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30 臨床心理士 間宮さん ストレスチェックとコーピング 13:30～15:30 定員6	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
29	30	31				
閉館	閉館	サポステ作業ボランティア (発送作業) 14:00～15:30 定員5				

3月いたばしサポステセミナー予定表



## ジョブトレの中で気づきを得よう

☆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。

☆作業ボランティア  
発送作業等をお手伝いいただきます。手先を動かす作業や報・連・相を作業の中で実践していただけます。雑談をしながら楽しんで作業をしましょう。

☆【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。

★交通費は自己負担★

## Seminar Information

☆ストレスチェックとコーピング  
仕事、就活、対人関係・・・生きているとストレスってどうしても溜まりますよね。心理検査を使ってどれくらいストレスがかかっているか客観的に理解し、ストレスと上手につき合うための対処方法=「コーピング」について参加者全員で考えてみませんか？

☆Word初級を習得しよう(1.2.3)  
連続3週間のパソコン、Wordの基礎セミナーです。3週間で初級を習得しよう!!  
3回続けて参加できる方が対象となります。

☆ちよっと雑談、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。

☆【業界・企業解説】 病院清掃の仕事を知ってみよう  
病院清掃の仕事について、求人誌などにも良く出て来るけど、実際どうなんだろう。やりがいや、実際に大変な事など、企業の方に解説してもらいます。職場体験の受け入れ企業ですので、興味を持った人は職場体験の参加もできます。まずは説明会でお話聞いてみませんか。

☆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桌上ゲームのこと。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。

## サポステを開放します！

今月のふらっとサポステは3日と12日と28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

☆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。

☆コミュニケーション講座 報告・連絡・相談スキルの獲得  
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」の重要さが書かれています。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教えていきたいと思います。

☆ITエンジニアの仕事とオフィスのビジネスマナー  
ITってどんな仕事だろう。イメージが沸きますか？ エンジニアを目指す方も目指さない方もご参加ください、最新のIT事情も含めて、IT業種の就職エージェントの方に業界の解説してもらいます。



## 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、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

