

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15～49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（木または土曜） ★就活等各種セミナー

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

5月いたばしサポステセミナー予定表

日		月		火		水		木		金		土	
										1		2 <small>キャリアコン</small>	
						<p>5月は感染予防対策のため オンラインでのセミナー、プログラムを開催します ※個別プログラムは1対1で、テーマに合わせた40分間のワークです 11:00 12:00 13:00 14:00のご都合の良い時間で予約してください</p>						<p>【ジョブトレ】 お家でジョブトレ タイピング(要PC) 13:00～14:30</p>	
3	4	5		6		7		8		9		<small>キャリアコン</small>	
閉館	閉館	閉館		閉館		<p>【個別プログラム※】 ⑦ビジネス電話 (1)応募編</p>		<p>【個別プログラム※】 ⑥【ネガ⇒ポジ】強み発見! ⑪面接対策(一問一答) ⑫ストレスコーピング</p>		<p>【ジョブトレ】 お家でジョブトレ タイピング(要PC) 13:00～14:30</p>		<p>【個別プログラム※】 ⑩簡単敬語のキホン ④16の性格分類</p>	
10	11	12		13		14		15		16		<small>キャリアコン</small>	
閉館	閉館	<p>【個別プログラム※】 ⑩簡単敬語のキホン ④16の性格分類</p>		<p>【個別プログラム※】 ⑩簡単敬語のキホン ⑧【ビギナー向け】知って得するPC操作</p>		<p>【個別プログラム※】 ①ライフラインチャート ⑨面接官の意図を読みとろう</p>		<p>【オンラインセミナー】 ちょっと雑談、お結びトーク-男性編- 11:00～12:00</p>		<p>【ジョブトレ】 お家でジョブトレ タイピング(要PC) 13:00～14:30</p>		<p>【個別プログラム※】 ②価値観カードゲーム ⑨面接官の意図を読み取ろう</p>	
17	18	19		20		21		22		23			
閉館	閉館	<p>【個別プログラム※】 ④16の性格分類 ⑥【ネガ⇒ポジ】強み発見!</p>		<p>【オンラインセミナー】 フリーアナウンサー 堀宿さん 報告書の書き方 13:00～15:00</p>		<p>【オンラインセミナー】 コロナ不安からの変化・成長ための ポジティブ心理学講座 13:00～15:00</p>		<p>【個別プログラム※】 ⑦ビジネス電話 (2)社内外編 ⑫ストレスコーピング</p>		<p>【ジョブトレ】 お家でジョブトレ タイピング(要PC) 13:00～14:30</p>		<p>【個別プログラム※】 ③オービーカードで職業興味検査</p>	
24	25	26		27		28		29		30		<small>キャリアコン</small>	
閉館	閉館					<p>【個別プログラム※】 ①ライフラインチャート ⑨面接官の意図を読みとろう</p>		<p>【オンラインセミナー】 ちょっと雑談、お結びトーク-女性編- 11:00～12:00</p>		<p>【ジョブトレ】 お家でジョブトレ タイピング(要PC) 13:00～14:30</p>		<p>【個別プログラム※】 ⑫ストレスコーピング</p>	



オンラインセミナー

☆コロナ不安からの変化・成長ためのポジティブ心理学講座
私たちの人生には、様々な困難が生じることがあります。
その困難に対して、不安や恐怖に対して立ち向かい、より最適な意識を持ち、
より良い変化・成長していくためのヒントを学びます。

☆コミュニケーション講座 報告書の書き方
相手に話して伝えることも難しいですが、文字で相手に説明、
報告をするのはさらに難しいです。今回のセミナーで報告書の
書き方について学びましょう。

☆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。

ジョブトレの中で気づきを得よう

お家でジョブトレ タイピング練習
コロナの影響で今後在宅ワークが増えてくるかも？サポステ
内でやっていたタイピング練習を家でも継続的にやっていき、
スキルを磨いていきましょう。

オンライン個別プログラム

※個別プログラム予約の仕方

おもて面のスケジュールにある希望のプログラムを選んでお電話で予約をしてください。
受講可能な時間は①11:00 ②12:00 ③13:00 ④14:00 の各40分。2回(/1日)の受講が可能です。

① ライフラインチャート作成

今までの自分を振り返り、どんな時楽しいと感じたか、どんな時辛かったかな
ど可視化することで、自分自身の強みや苦手なことに気づき、自己理解に役
立てましょう。

② 価値観カードゲーム

自分自身が大事にしたいこと、嫌だなと感じること、そんな「価値観」を今一度
考える機会を体験してみませんか？
雑談のようなスタイルで行いますので、気軽にご参加下さい。

③ オービーカードを使って興味検査

職業カードを使って、自分の興味や関心を知り、仕事選択の参考にしてみる。

④ あなたの性格を分類します

著「あなたの天職が分かる16の性格分類」をもとに、質問にイエスかノーで答
えていき、あなたの性格の特徴や強みを探っていきます。

⑤ お家Cafe♪

一人でいると色々と考えちゃう、気晴らしに人と話したい、あなたの愚痴でも楽
しい話でもフラットお待ちしています。

⑥ 【ネガ⇒ポジ】強み発見！

自分の強みが分からないから、面接でPRできない、自信がない。という方は
いませんか？「短所は長所の裏返し」という言葉があるほど、視点を変えるこ
とで可能性が広がります。PRできる強みを一緒に見つけていきましょう。

⑦ ビジネス電話習得【①応募編 ②社内外編 ③実践編】

就活中から就職後も避けられないのが電話対応。いざ電話使うと緊張してしま
う方の為に「聞く・伝える」のポイントを説明し、一緒に受発信のロープレをマン
ツーマンでやります。

⑧ 【ビギナー向け】知って得するPC操作

「文字を入力する、web検索するくらいならできるけど、PC作業がもっと効率よく
できるようになりたい！」という方の為にビジネスシーンでも活用できる、操作方
法をお伝えします。

⑨ 必勝！面接練習 面接官の意図を読み取る【自己理解編、志望動機編、 アルバイト編】

面接を受ける際、面接官の質問の意図が何かを考えたことはありますか？面
接官が聞きたいことを把握し、それに沿った答えを用意することは、面接突破
の鍵となります。

⑩ 簡単・敬語のキホン

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。

⑪ 面接練習 一問一答

面接でよく聞かれる質問10の練習を行います。アウトプットをたくさん行って面
接を突破しましょう。

⑫ ストレスコーピング

コロナ疲れが溜まってきた今日この頃...みなさんはどうやってストレスに対処
していますか？セミナーで『ストレスコーピング(=ストレスへの対処)』のコツを知り、
自分だけのストレスコーピングのリストを作成してみましょう(^^)

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

