

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（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

# 6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	3	4	5	6	7
閉館	閉館					定員2 午前中ワーク タイピング練習 10:00～11:00
7	8	9	10	11	12	13
閉館	閉館	定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	定員2 【ジョブトレ】 事務作業体験 書類・データチェック作業 13:30～14:30	定員5 【オンラインセミナー】 オフィスでのマナーと ビジネスメールの書き方 13:00～15:00	定員5 【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	キャリアコン
14	15	16	17	18	19	20
閉館	閉館	定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	定員2 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30		定員5 【オンラインセミナー】 フリーアナウンサー 揖宿さん 初対面の人とのコミュニケーション 13:00～15:00	
21	22	23	24	25	26	27
閉館	閉館	定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	定員2 【ジョブトレ】 事務作業体験 書類・データチェック作業 13:30～14:30	定員2 【ジョブトレ】 データ入力・EXCEL作業 13:30～14:30	定員5 【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	定員2 サポステ作業ボランティア （発送作業） 14:00～15:30
28	29	30				
閉館	閉館	定員2 午前中ワーク タイピング練習 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	<p>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 詳しくは裏面をご確認ください</p>			



## オンラインセミナー

☆コミュニケーション講座 初対面の人とのコミュニケーション  
初対面の人との会話で、何を話せばいいのか、どこまで聞いてもよいのか迷ったことはありませんか？初めて会話する上で会話を広げやすい内容や、聞いてはいけない質問などポイントふまえてお伝えします。会話のワークを通じてコミュニケーションへの不安を解消しましょう。

☆ちょっと雑談、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。

☆オフィスでのマナーとビジネスメールの書き方  
なかなかイメージの付にくいオフィスでのマナー。そして多くの人が苦手なビジネスメールの書き方を解説します。

## ジョブトレの中で気づきを得よう

☆午前中ワーク タイピング  
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

☆事務作業体験 書類・データチェック作業  
伝票や宛先の確認など、書類チェックのお仕事を体験してもらいます。集中力と注意力の訓練にもなります。

☆データ入力 EXCEL作業体験  
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。

## オンライン個別プログラム

### ※個別プログラム予約の仕方

サボステ開所の日ならいつでも可能！1対1でのプログラムです。

時間は・11:00・14:00・15:00・16:00の各40分。2回(/1日)の受講が可能です。

※⑫⑬のプログラムは金曜日限定です

まずはここから・・・■自己理解セミナー■

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。

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。

⑬ネガティブ思考を抜け出そう ※金曜限定  
ネガティブ思考に陥ったとき、そこから抜け出し、より健康的な思考ができるようになるためのステップやコツをお伝えします。

■働く準備■

⑦ 苦手電話克服【①応募 ②社内 ③実践】  
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」のポイントを解説・ロープレしましょう。

⑫ ストレスコーピング ※金曜限定  
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(^ ^)

⑭ 「事務職」を知ろう！  
「事務職・オフィスワークに興味あるけど、種類・仕事内容のイメージが沸かない」方向けです。事務と言っても、求められているスキル・資質はそれぞれ異なるので理解を深めましょう！

⑮ 自分に合った働き方を見つけよう  
世の中にはアルバイト、派遣社員、正社員といった様々な雇用形態があります。自分に合った働き方はどんな形態か、そして今後のライフプランを考えていく中でどんな働き方を目指していくのか、一緒に考えていきましょう。

■応募の準備■

⑩ 上手な求人探し方  
希望する求人がなかなか出てこない...と思ったことはありませんか。それぞれの求人サイトの強みと弱みを把握し、上手に活用することで、あなたの働きたい姿に一步近づくかもしれません。

⑰ 職務経歴書の書き方  
職務経歴書を始めて書く人や、書いたことはあるがより応募先に伝わるポイントを知りたい方。書き方の基礎～事例まで解説します！

⑱ 自己PR欄～書き方のコツ～  
自分のPR、長所は絞れてきたけれど、いったいどのように書類でアピールすればよいのだろうか？ちょっとしたコツをレクチャーします。

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せんか？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。

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。

## 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

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

