

2021
12

厚生労働省・板橋区委託事業

いたばし若者サポートステーション セミナー予定表



事前予約・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：15～49歳までの就学・就労していない方で就労意欲のある方

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）

★臨床心理士による就活ところ相談（金曜） ★保護者相談（初回のみ無料）



日	月	火	水	木	金	土	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> 定員が記されていないセミナーは 【定員5名】枠です </div>		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> は外部講師のセミナーマークです。 寝ぐせなど注意して、清潔感のある服装で参加しましょう。 はオンラインセミナーマークです。 </div>			
5	6	7	8	9	10	11	
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50②11:00～11:50 【自己理解セミナー】 フォーカシング 心理療法研究員 中里さん 13:30～15:30	定員4 【体験】【ジョブトレ】 事務・チェック作業 13:30～14:30	定員6 職業適性検査 GATB 10:00～12:00	定員4 【コミュニケーション】 ちょっと雑談、お結びトーク -男性編- 10:00～11:30	キャリコン 感染予防のため 事前予約が必要 ふらっとサポステ 見学・利用説明会 10時・10時半・11時で説明会	
12	13	14	15	16	17	18	
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50②11:00～11:50 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー① 定員4 14:00～16:00		【コミュニケーション】 ことし一年を振り返ろう フリーアナウンサー 揖宿さん 13:30～15:30	【メンタルヘルス】 ストレス対処のレパトリーを増やそう 13:30～15:30	キャリコン 【自己理解】【仕事理解】 働き続けるために知っておくべきこと キャリアカウンセラー 田辺さん 13:15～14:30	
19	20	21	22	23	24	25	
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50②11:00～11:50 【PC】【トレーニング】 EXCEL初級セミナー② 定員4 14:00～16:00	【体験】【ジョブトレ】 動物園清掃 @板橋区こども動物園 8:10～10:00 【職業人講和】 なぜその仕事に就いたのですか? 13:30～15:30	【業界・しごと解説】 3D CADの仕事 @職業訓練校・板橋校 13:30～15:00	定員4 【コミュニケーション】 ちょっと雑談、お結びトーク -女性編- 10:00～11:30	キャリコン 【体験】【ジョブトレ】 書類の発送作業 13:30～14:30	
26	27	28	29	30	31		
閉館	閉館	定員2 タイピング練習 ①10:00～10:50②11:00～11:50 【自己理解セミナー】 カードを使った 自分と他人を知るワーク 13:30～15:30	閉館	閉館	閉館		

今月のセミナー・ジョブトレ

毎週火曜日【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。

7(火) 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。

8(水)【ジョブトレ】事務・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。

9(木) 職業適性検査「GATB」

対象：1回以上スタッフ相談をし、初めて検査を受ける方11種の筆記検査の結果を元に得意不得意を見つけ出す検査です。根気と集中力が必要です。体調を整えてご参加ください。後日振り返り(結果の見方)を個別に行います。※紙筆検査のみ

10(金)・24(金) お結びトーク

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！

14(火)・21(火) EXCEL初級セミナー(1・2)

連続2週間のEXCELの基礎セミナーです。2回続けて参加できる方が対象となります。

16(木) ことし一年を振り返ろう

毎年年末に発表される今年の漢字。みなさんにとっての漢字一文字は何ですか？なぜその漢字を選んだのか、理由やエピソードなどを踏まえて発表してみましょう。



17(金) ストレス対処のレパートリーを増やそう

就職活動をしていると、困ったことや不安なことにぶつかる時がありますね。また生活の中でも心配事が出てきたりもしますが、対処の仕方には個性があり、対処のレパートリーが広いほどストレスに強くなります。この回では、チェックリストで自分の対処タイプを知り、更に新しい対処の仕方を探してみましょう。

18(土) 働き続けるために知っておくべきこと

仕事は見つけて終わりではありません。働き始めてから、納得した仕事をするため、長く働くために大切なポイントがあります。どうすれば納得して働き続けられるのか考えてみませんか。

22(水)【ジョブトレ】動物園清掃 @板橋区立こども動物園

飼育動物の檻の清掃やエサやり体験で使うエサを作ります。8時半からの作業ですが、朝活と一緒に汗を流しましょう。※長靴、軍手、汚れてもよい服装、タオル(お茶、帽子)持参(雨の場合はカッパ持参)

22(水)【職業人講和】なぜその仕事に就いたのですか

働いている人に聞いてみたい。なぜその仕事を選んだのか。そしてその仕事をしてみてどう思っているのか。今回は株式会社アキュート(人材派遣・紹介業)の社員の方にインタビューします！

23(木) 3D CADの仕事 @職業訓練・板橋校コラボ!

CADを使った仕事とはどんな仕事をするのだろうか。ものつくりはどのような工程で完成するのだろうか。そして職業訓練校でどんなスキルを身に付けて就職につながるのだろうか！訓練校に関心のある方も参考にしてください。

25(土)【ジョブトレ】書類の発送作業

発送作業等をお手伝いいただけます。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。

28(火) 自分と他人を知るワーク

「就活には自己理解が大事というけれど、なにかからやればいい？」そんなあなたにおすすめの、カードを使った気軽に参加できるワークです。(東京しごとセンターのワークスタートプログラムの出張セミナーです。プログラムの説明もあります)



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

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を活用していきます

いざ！就活！

定着サポート



いたばしサポステの情報は右のQRコードから閲覧できます。

