

長崎サポステって・・・？

サポステでは、就活に不安を抱えている、15歳から39歳までの若者の**就職支援**を行っております。専門の相談員が一人ひとりに寄り添って支援します。**ご利用は無料**です、ぜひご利用ください！

NEW

■就活ジョブクラブ 12月1日スタート！■

みんなで楽しく就職活動を行う、全10回講座、7日間のプログラムです。就活をはじめてみたいけど、なかなか一歩踏み出せない方、就活中だけど、決まらない方。就活ってどうすればいいか迷っている方、ぜひご参加ください！

支援の流れ（サポステ4つのステップ）

・ステップ1

キャリアコンサルタント、臨床心理士など
 専門の相談員によるカウンセリング

・ステップ2

グループワーク（ボランティア、スポーツ等）や
 セミナーなどへの参加

・ステップ3

職場体験

・ステップ4

就活に向けての各種支援
 （求人検討、模擬面接、応募書類添削など）

※サポステの支援を経て就職した方に、定着、さらなるステップアップのための相談も受付けております。

※ご本人の希望や、状況によって他の機関をご紹介することも可能です。

就活ジョブクラブ

12月1日からスタートします！

私たちと一緒に楽しく就職活動してみませんか？

就活ジョブクラブは、「働くこと」について楽しく学び、自ら考え、本気で就職するために自ら行動をする就職活動です。

就職活動を行うに当たって、1人では何から始めればいいのかわからない…そんな皆さん、ぜひご参加ください！

12月のイベント案内

スケジュールの詳細は裏面に！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	01 ★①オリエンテーション ★②自己理解	02
04 キャリアコンサルティング	05 ♪キャリア開発プログラム 「コミュトレ」 13時30分～16時	06 キャリアコンサルティング	07 ★③履歴書作成 ★④個人面談	08 ★④応募書類作成 ★⑤個人作業	09
11 キャリアコンサルティング	12 ♪キャリア開発プログラム 「PCで年賀状」 13時30分～16時	13 ★⑤基本のマナー ★⑥職場で役に立つ話し方	14 ★⑦求人票の見方 ★⑧個人作業	15 キャリアコンサルティング	16 ステップアップ相談日 3日前迄予約必須
18 キャリアコンサルティング	19 ★⑧求人票の検索 ★⑨個人面談	20 ★⑨面接対策 ★⑩面接練習	21 キャリアコンサルティング	22 臨床心理士のコミュトレ 13時～14時	23
25 キャリアコンサルティング	26 ちよこっとボランティア 13時～16時	27 キャリアコンサルティング	28 キャリアコンサルティング	29 サポステ休館日	30

★マークが「就活ジョブクラブ」です。午前は10時30分～12時、午後は13時30分～15時になります。

こんな方もぜひサポステにおこしてください！

働きたい！…けど…

どうしたらいいのかわからない！

- ・自信がなくて、一歩が踏み出せない
- ・コミュニケーションが苦手で不安
- ・人間関係のつまずきで退職しました
- ・ブランクが長くなって、どうすればいいのかな…
- ・学校を中退したんだけど、支援してもらえるのかな？



12月のイベント詳細

12月1日(金) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ オリエンテーション「就職の不安解消」

12月はジョブクラブを行います。まずはオリエンテーション。ぜひ参加してくださいね！

12月1日(金) 13:30~15:00 ★ジョブクラブ 自己理解

午後からは自己理解を深めるワークショップです。

12月5日(火) 13:30~15:30 ♪キャリア開発プログラム コミュニケーショントレーニング

仲間とのコミュニケーションを深めるワークを行います！

12月7日(木) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ 履歴書作成

就活するにはまずは履歴書から、書き方を学びましょう。

12月8日(金) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ 自己紹介書・職務経歴書作成

スタッフと一緒に自分がいままでしてきたことを棚卸してみましょう。

12月12日(火) 13:30~15:30 ♪キャリア開発プログラム パソコンで年賀状を作ろう！

年末ですね。パソコンで楽しく年賀状を作りましょう！

12月13日(水) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ 基本のマナー／職場体験

就活をするための基本のマナーを学びます。

12月13日(水) 13:30~15:00 ★ジョブクラブ 職場で役に立つ話し方

外部の先生を招いて、仕事で役に立つ話し方を学びます。

12月14日(木) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ 求人票の見方

さあ応募！そのまえに求人票、しっかり見られていますか？見方を学びましょう。

12月19日(火) 10:30~12:00 ★ジョブクラブ 求人票の検索

求人を検索する方法を学びます。

12月20日(水) 10:30~15:00 ★ジョブクラブ 面接について(午後からは面接練習)

いよいよ面接です、面接方法から実践まで行います。

12月22日(金) 13:00~14:30 臨床心理士のコミュニケーショントレーニング

みんなで楽しみながらコミュニケーション力をつけるワークです。毎月違ったプログラムでおまちしております！

12月26日(火) 13:00~16:00 ちょこっとボランティア活動 サポステ内清掃

年末です！サポステのお掃除を一緒にしませんか？ご協力おまちしております！

まずは、お問い合わせください！

TEL: 095-823-8248

長崎市大黒町3-1 長崎交通産業ビル5階(長崎駅すぐ)

受付時間: 10:00~16:00(月~金)



長崎サポステ

検索



■就職何でも相談会 in ハローワーク■

- ・ハローワーク長崎
12月14日(木) (13:00~16:00)
- ・ヤングハローワーク長崎
12月12日(火)、26日(火) (13:00~16:00)
- ・ハローワーク大村
12月8日(金)、22日(金) (13:00~15:30)
- ・ハローワーク諫早
12月6日、13日、20日、(10:00~16:00)
- ・ハローワーク島原
12月15日(水) (13:00~16:00)