

## さあ、いっしょに就活しよう!



履歴書ってどう書くの…? 面接が苦手なで…練習したい!  
 ブランクが気になって… どんな仕事に向いているんだろう…  
 自信がもてなくて就活できない…  
 そんな様々な悩みを一緒に考え、支援していくのがサポステです!  
 職業的自立に向けて、無料でサポートしています。  
 (対象は15歳から39歳までの方です)

### 5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                                 |
|---|--|---|---|-------------------|-------------------------------------|
| 30<br>サポステ休館日                                 | 01<br>キャリアカウンセリング                            | 02<br>キャリアカウンセリング                           | 03<br>サポステ休館日                           | 04<br>サポステ休館日     | 05<br>サポステ休館日                       |
| 07<br>キャリアカウンセリング                             | 08<br>キャリアカウンセリング                            | 09<br>キャリアカウンセリング                           | 10<br>臨床心理士の<br>コミュレ<br>13:00~14:00     | 11<br>キャリアカウンセリング | 12<br>ステップUP相談日<br>(3日前までの<br>予約必要) |
| 14<br>♪キャリアプロ/<br>県庁見学<br>13:30~15:00         | 15<br>★ジョブクラブ/<br>美しい長崎に就職しよう<br>13:30~15:00 | 16<br>♪キャリアプロ/<br>里親ボランティア<br>13:30~15:00   | 17<br>キャリアカウンセリング                       | 18<br>キャリアカウンセリング | 19<br>サポステ休館日                       |
| 21<br>★ジョブクラブ/<br>コミュレ&職場体験説<br>明 13:30~15:00 | 22<br>キャリアカウンセリング                            | 23<br>★ジョブクラブ/<br>自分をプレゼンしよう<br>13:30~15:00 | 24<br>♪キャリアプロ/<br>書道教室<br>13:30~15:00   | 25<br>キャリアカウンセリング | 26<br>ステップUP相談日<br>(3日前までの<br>予約必要) |
| 28<br>キャリアカウンセリング                             | 29<br>★ジョブクラブ/<br>パソコン中級<br>13:30~15:00      | 30<br>キャリアカウンセリング                           | 31<br>♪キャリアプロ/<br>歴史ウォーク<br>13:30~15:00 | 01<br>キャリアカウンセリング | 02<br>サポステ休館日                       |

## こんな方、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て不安
- 人間関係のつまずきで退職しました
- プ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？ …

| 月日           | Event   | 主担当  |
|--------------|---|------|
| 5月10日<br>(木) | 臨床心理士のコミュニケーショントレーニング<br>(13時～14時)                      | 井上   |
| 5月14日<br>(月) | キャリア開発プログラム♪<br>『県庁見学』 (13時半～15時)                       | 江頭   |
| 5月15日<br>(火) | ～ジョブクラブ～<br>『美しい長崎に就職しよう』 (13時半～15時)                    | 太田、浜 |
| 5月16日<br>(水) | キャリア開発プログラム♪<br>『里親ボランティア』 (13時半～15時)                   | 江頭   |
| 5月21日<br>(月) | ～ジョブクラブ～<br>『コミュニケーショントレーニング』 & 『職場体験説明会』<br>(13時半～15時) | 谷口   |
| 5月23日<br>(水) | ～ジョブクラブ～<br>『自分をプレゼンしよう (自己PR)』<br>(13時半～15時)           | 朝長   |
| 5月24日<br>(木) | キャリア開発プログラム♪<br>『書道教室』 (13時半～15時)                       | 江頭   |
| 5月29日<br>(火) | ～ジョブクラブ～<br>『Word&Excel中級講座』<br>(13時半～15時)              | 竹野   |
| 5月31日<br>(木) | キャリア開発プログラム♪<br>『歴史ウォーク』 (13時半～15時)<br>※入場料510円が必要です。   | 江頭   |

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■

◆ヤングハローワーク長崎 (13:00～16:00)

5月8日(火)、22日(火)

◆ハローワーク諫早 (10:00～16:00)

5月9日(水)、16日(水)、23日(水)

◆ハローワーク大村 (13:00～16:00)

5月10日(木)、17日(木)、24日(木)

◆ハローワーク島原 (13:00～16:00)

5月18日(金)