

ながサポ通信・3月

長崎サポステって・・・？

長崎サポステでは、**厚生労働省からの委託事業**として、就活に対して不安を抱えている、15歳から39歳までの若者への**就職支援**を行っています。

- 自分に自信が持てなくて、一歩が踏み出せない
- コミュニケーションが苦手な不安・・・
- ブランクが気になって先に進めない・・・
- 自分にはどんな仕事に向いているんだろう・・・
- 働きたいけど、どうしたらいいのかわからない・・・

など、様々な悩みを持っている方に対して、専門の相談員がお一人お一人に寄り添って支援を行っています。ご家族の方のご相談も承っています。



支援の内容

- **カウンセリング**
キャリアコンサルタント、臨床心理士などの専門の相談員によるカウンセリング
- **グループワーク**
コミュニケーショントレーニング、就活セミナー、自己啓発セミナー、ボランティア、軽スポーツなど。
- **職場体験**
すぐに仕事をするのが不安な方には、まず職場体験から。
- **就活支援**
自己PR検討、応募先検討、応募書類作成支援・添削、面接練習など。
- **就職後のお悩み相談**
ステップアップのお手伝いをします。

☎ 095-823-8248 <E-mail> info@nagasaki-saposute.com <HP> http://nagasaki-saposute.com/



一緒に就活しよう！



ご利用は無料！

～3月のスケジュール～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	01	02
	スケジュールの詳細は裏面に！				
04	05	06	07	08	09
キャリアカウンセリング	職業レディネステ キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	バドミントン キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	ステップアップ相談日 (3日前の予約必要)
11	12	13	14	15	16
キャリアカウンセリング	軽作業 キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	パソコン講座 キャリアカウンセリング	朗読会 キャリアカウンセリング	
18	19	20	21	22	23
キャリアカウンセリング	3ヶ月の 目標を立てよう キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	春分の日	心理士のコミュレ キャリアカウンセリング	ステップアップ相談日 (3日前の予約必要)
25	26	27	28	29	30
キャリアカウンセリング	職業人講話 キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	里親ボランティア キャリアカウンセリング	キャリアカウンセリング	

★キャリアカウンセリングは、平日の月～金曜日（受付時間 10時～16時）に承っています。

★心理士へのご相談は、毎週金曜日（受付時間 14時～16時）に承っています。

★サポステの支援で就職されてお仕事を継続されている方を対象にしたステップアップ相談は、第一・第三金曜日定時後、または第二・第四土曜日に承っています。

★グループワーク、ハローワーク出張相談会の詳細については裏面をご覧ください。

— 平成31年3月のグループワーク予定表 —

月日	グループワーク内容	主担当
3月5日 (火)	● 職業レディネステスト(VRT) (13時30分～15時30分) 専用シートに設問に従い記入していき、その結果を分析します。分析した結果(職業への興味と自信度など)から自分の職業適性を明らかにしていきます。	朝長
3月7日 (木)	● 軽スポーツ バドミントン (12時30分～15時30分) 市民会館の体育館で行います。適度な運動で気分をリフレッシュしましょう! 集合場所:長崎サポステ(12時30分に、市民会館に向け出発します) ※タオル、シューズ(体育館で使用)持参。動きやすい服装で参加ください。	江頭
3月12日 (火)	● 軽作業 ペーパークラフト (13時30分～15時) 自分のペースで楽しくコミュニケーションと取りながら、作品作りに取り組みましょう♪出来上がった作品は、サポステ内に展示します。	渡辺、 小野
3月14日 (木)	● パソコン講座 (13時30分～15時) 今月のパソコン講座は2人1組でプログラミング講座を行います。 二人で話し合いながら、さまざまな問題にチャレンジしましょう!	竹野
3月15日 (金)	● 朗読会 (13時30分～15時) グループに分かれて、グループ内で順番に朗読していきます。いい本に出会い、みんなで朗読し合うことで、相手に伝えるスキルも上がりますよ♪	渡辺
3月19日 (火)	● 3ヶ月の目標を立てよう (13時30分～15時) 大きな目標がなくても大丈夫!小さな目標をたくさん立てて、今より前へ進んでみましょう♪	小野
3月22日 (金)	● 心理士のコミュニケーショントレーニング (14時～15時30分) ゲーム形式でのコミュニケーショントレーニングです。お気軽に参加ください♪	草野
3月26日 (火)	● 職業人講話 (13時30分～15時) テーマ:『“ドローンと民泊”について』 講師:起業家 泉 裕司氏 (十八銀行OB)	江頭
3月28日 (木)	● 里親ボランティア (13時30分～15時) 長崎サポステが里親として担当するエリアのゴミ拾い活動です。いろいろなゴミが落ちていますが、拾い終わると気持ちがスッキリして充実感が湧いてきますよ♪	渡辺

サポステスタッフによる出張相談会

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

E-mail: info@nagasaki-saposute.com

■ 3月の就職何でも相談会 in ハローワーク ■

◆ヤングハローワーク長崎 (担当 江頭)

(13:00～16:00) 5日(火)・19日(火)

◆ハローワーク諫早 (担当 竹野)

(10:00～16:00) 13日(水)・20日(水)・27日(水)

◆ハローワーク大村 (担当 朝長)

(13:00～16:00) 7日(木)・14日(木)・28日(木)

◆ハローワーク島原 (担当 竹野)

(13:00～16:00) 15日(金)

ご予約をお待ちしています!