

今月号のタイムスは、以前サポステを利用して現在は働いている卒業者のみなさんから、今、サポステを利用している方やサポステを利用するか悩んでいる方に向けてのメッセージをご紹介します！

サポステ卒業生から これからスタートするあなたへ YELL



家でのストレスより
仕事場の方がポジティブな
ストレスだと思う元ニートです。
(仕事ストレスからお金に変わるよ！)

常に冷静に
転職活動をして下さい。

エネルギーは満タン
ですか？
心のタンクを満たして
いきましょう！！

あせらないで、
サボってよし！！

サポステ利用者さんへ。

“今、通っている自分”をほめてあげて下さい。
見えなくても、一歩ずつ進んでいます。
スタッフの方にどんなことでも話して
みてほしいと思います。
きっと色々見方が変わると思います。

やりたい事がなくても、
出来る事をしながら、
やりたい事を見つけよう！
最終的には、お金のため
でもよし！

人と比べず、自分なりの
前進できる一歩を見つけろ！！

今、一生懸命に取り組まれて
いることは素晴らしいことです。
不安なこともあるとは思いますが、
将来必ずに必ず役に立ちます。
頑張ってください。応援して
います。

どの方向に進んでも、自分が
良いと思える方向であれば
きっと最後に納得できると
思うので、焦りすぎずに
頑張ってください。

サポステ卒業生からのメッセージいかがでしたでしょうか。エールを送ってくださった皆さんも、最初の頃は、サポステに来ることが怖かったり、緊張したりと様々な気持ちがあったとのこと。はじめてから前向きな気持ちを持てなくても大丈夫！少しでも「はたらくこと」について話してみたいと思ったら、ぜひ、サポステでその思いを聞かせてくださいね♪



3月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2 西宮北口 サテライト相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 西宮北口 サテライト相談	6 キャリア相談 こころの相談	7 休所日	8 休所日
9 西宮北口 サテライト相談	10 キャリア相談	11 キャリア相談	12 西宮北口 サテライト相談	13 キャリア相談	14 開所日	15 休所日
16 西宮北口 サテライト相談	17 キャリア相談	18 キャリア相談	19 西宮北口 サテライト相談	20 休所日 春分の日	21 休所日	22 休所日
23 西宮北口 サテライト相談	24 キャリア相談 こころの相談	25 キャリア相談	26 西宮北口 サテライト相談	27 キャリア相談	28 休所日	29 休所日
30 西宮北口 サテライト相談	31 キャリア相談					

※「キャリア相談」「西宮北口サテライト相談」「こころの相談」は予約制です。初めてご利用の場合は来所か電話で受け付けします。

サポステに行ってみよう！

1

ホームページ をチェック！

「いきなり行くのは、緊張する」という方は、まずはホームページをチェックするところから、サポステを知ってみませんか？



ホームページでは、最新のセミナー情報や過去のサポステタイムスが閲覧できます！

2

電話または来所

お電話または来所にてスタッフに「相談したいのですが」とお伝えください。ご予約の日になにを決めていきます！

現在の状況や、働くことについてのお気持ちを
お聞かせください



3

初回面談 サポステについて

サポステの窓口についてご案内します。今のお気持ちやお困り事などをお聞かせください。



相談は個別で行います。
安心してお話しください。

39歳までの若者のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省事業】運営：一般社団法人キャリアエール



開所時間 月～金・第2土曜 9:30～18:00

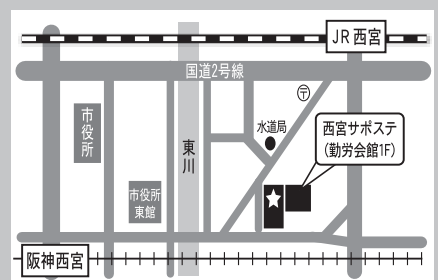
TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<http://n-saposute.sblo.jp>

履歴書などの応募書類の添削、面接対策やジョブ・カードの作成等お気軽に相談してくださいね！



▶▶▶ 次号の「月刊サポステタイムス」もお楽しみに！