

# サポステタイムス 2022年4月号

新しいことを始めるのにぴったりの春。新年度最初のサポステタイムスでは、これから就職活動に取り組みたいと考えている方に向けてサポステの支援内容の特集します！スタッフ一同全力であなたの”働く”をサポートします！！

49歳まで  
の方をサポート！

## サポートステーションを活用して 働く自分へ一歩踏み出してみませんか？

### サポステとは

49歳までの働きたいあなたのための就職応援窓口です。

踏み出せない「今」から「社会に出たあと」まで「働くこと」に関する様々な悩みをサポートします。働くことへの不安な気持ちや、仕事探しについてのお困りごとなど < 今のあなた > のお気持ちをお聞かせください。

### サポステでできること

#### キャリア カウンセリング

働くために何から始めればいいのか、就職までのステップを、キャリアコンサルタントと一緒に考えていきます。応募書類の作成や面接対策も行っています。

#### 心理 カウンセリング

「働くためのこころの問題」で困っている時にご相談ください。心理カウンセラー等専門スタッフが、相談に応じます。

#### オンライン相談

西宮サポステまで少し遠い方や、感染リスクが気になる…という方には、Zoomを使ったオンライン相談にも対応しています。もちろん、オンライン面接の練習も可能です。就活中にしっかりオンラインに慣れておくことで、職場でも活用できるスキルを身につけましょう。

#### パソコンスキルアップ講座

4日間でWord・Excel・PowerPointの基礎を学びます。「自信が持てるようになった！」との声をたくさんいただいています！自由な時間に学習できるeラーニングで学ぶこともできます。

#### 今の就活に サポステの 支援内容

プログラミング体験、マナー、コミュニケーション等に関するセミナー開催や、仕事経験が少ない方向けの職場体験なども行っています。働くためのきっかけづくりとして、活用してください。

就職はゴールではなく始まりです。働き始めたあとも、職場への定着やキャリアアップを目指すあなたを継続してサポートします。長く働き続けるためにどうすればよいかを一緒に考えていきましょう。

#### セミナー・職場体験

#### 定着・ステップアップ支援

自分に合った仕事って  
どんな風に探せばいい  
のかわかりません…



ブランクが気になって、  
就職活動に前向きに  
取り組めていません…



そのお気持ち、  
サポステで話して  
みませんか？



まずはホームページやお電話で  
ご予約をお取りください。



個別面談や各種セミナーなど  
働くに向けてサポートします！



就職決定！



# 4月のスケジュール

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、  
全ての相談・講座・セミナー等は予約制としています。  
初めて利用される場合は、まずはお電話にてお問合せください。

| 月   | 火                              | 水                    | 木                    | 金                 | 土         | 日         |
|---|--------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-----------|-----------|
| ※感染拡大状況によっては、来所による相談をオンライン相談に切り替えたり、講座開催を中止または延期する場合があります。あらかじめご了承ください。 |                                |                      |                      | 1<br>キャリア相談       | 2<br>休所日  | 3<br>休所日  |
| 4<br>キャリア相談   | 5<br>キャリア相談                    | 6<br>キャリア相談          | 7<br>キャリア相談          | 8<br>キャリア相談       | 9<br>開所日  | 10<br>休所日 |
| 11<br>キャリア相談  | 12<br>こころの相談<br>キャリア相談         | 13<br>キャリア相談         | 14<br>キャリア相談         | 15<br>キャリア相談      | 16<br>休所日 | 17<br>休所日 |
| 18<br>キャリア相談  | 19<br>プログラミング体験<br>キャリア相談      | 20<br>キャリア相談         | 21<br>PC講座<br>キャリア相談 | 22<br>キャリア相談      | 23<br>休所日 | 24<br>休所日 |
| 25<br>キャリア相談  | 26<br>PC講座<br>こころの相談<br>キャリア相談 | 27<br>PC講座<br>キャリア相談 | 28<br>PC講座<br>キャリア相談 | 29<br>昭和の日<br>休所日 | 30<br>休所日 |           |



## パソコンスキルアップ講座 開講のご案内



現在求職中で、49歳までのパソコン初心者の方を対象とした講座です。

「パソコンの基本操作を学んで、自信をつけたい」「Word・Excel 使用経験ありの求人に応募したい！」など、より積極的な就職活動につなげていきたいという意欲のある方の受講をお待ちしています！

### 日程 <Word・Excel・PowerPoint コース> 4日間

第1期：4/21（木）・26（火）・27（水）・28（木）  
第2期：5/24（火）・25（水）・26（木）・30（月）  
第3期：6/21（火）・23（木）・28（火）・30（木）

### <Excel 活用コース> 1日間

第1期：5/31（火）

対象 現在求職活動中で、49歳までのパソコン初心者の方

時間 13:00～17:00（両コース共通）

※講座終了時間は概ね16:30です。

場所 西宮市立勤労会館 会議室 料金 無料 定員 6～7名

備考 パソコン講座お申込みの方は、事前の講座説明会へのご参加が必須となります。

申込 申込みは来所または電話にて受付します。「パソコン講座に参加したい」とお伝えください。

49歳までのための  
就労相談窓口

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！

## 西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】 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

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>



次号の「月刊サポステタイムス」もお楽しみに！