



# サポステタイムス

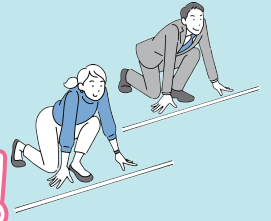
2023年  
1月号

あけましておめでとうございます。さて、新年初のサポステタイムスは『ゼロからスタート！はたらく自分!!』と題して西宮サポステでのサポートについて特集!! 新たな気持ちで働くことについて一歩踏み出してみませんか？



## からスタート!!

## はたらく自分!!



新たに就活に向けて準備をしたい！  
何から始めればいいのか？

面接が苦手

働くことが不安

スキルを身につけたい

ブランク期間がある

応募書類の書き方を知りたい



### 西宮サポステで相談してみませんか？

今のあなたのお気持ちをお聞かせください。



一人ひとりに合った方法を一緒に考えてサポートします！



### 就職決定!!



## サポステとは？

15歳～49歳までの方を対象に、一人ひとりの方の状況に合わせて就活に向けての様々なサポートをしています。踏み出せない「今」から「社会に出たあと」まで、安心してご利用いただけます。

※現在無業状態の方、週20時間未満(アルバイトやパートなどで就労中)の方がご利用いただけます。

## 支援内容

### キャリア相談



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。

### こころの相談



「働く前に整理しておきたいこころの問題」で困っている時にご相談下さい。心理カウンセラー等専門スタッフが相談に応じます。

### 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。実務の場面を想定しながら、書類作成を行います。

### 職場体験プログラム



受け入れ事業所で一定期間就労を体験し、働く自信を身につけ「自分らしくはたらく」に向けての一歩踏み出すプログラムです。

### 就職支援セミナー



コミュニケーションやマナー講座など働くために必要なスキルが身につく講座を開催しています。

### 定着ステップアップ支援



就職が決まった後も、職場定着やキャリアアップを目指すため、継続してあなたをサポートします。

※各相談、セミナーへのご参加にはご予約が必要です。ご希望の方は西宮サポステまでお電話(0798-31-5951)または来所にてお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
2023年1月4日(水)まで年末年始のため休所			5 キャリア相談	6 キャリア相談	7 休所日	8 休所日
9 休所日 成人の日	10 キャリア相談	11 キャリア相談	12 キャリア相談	13 キャリア相談	14 開所日	15 休所日
16 キャリア相談	17 キャリア相談 プログラミング 体験講座	18 キャリア相談	19 キャリア相談	20 キャリア相談	21 休所日	22 休所日
23 キャリア相談	24 キャリア相談 PC講座	25 キャリア相談 PC講座	26 キャリア相談 PC講座	27 キャリア相談 デバック体験講座	28 休所日	29 休所日
30 キャリア相談	31 キャリア相談 PC講座	※感染拡大状況によって、来所相談をオンライン相談に切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。予めご了承ください。 ※「キャリア相談」「こころの相談」ならびに各講座は予約制です。初めてご利用される場合はお電話にてお問い合わせください。				

## 身だしなみチェックをしよう!

就職活動において身だしなみは大切なポイントとなります。面接だけではなく、履歴書に貼る写真から好印象を相手に与えられるように清潔感のある身だしなみを心がけていきましょう。

**メイク・ネイル**

- ・ナチュラルメイク
- ・派手なネイルは控えましょう

**髪型**

- ・寝ぐせは付いていませんか?
- ・前髪は顔にかかっていますか?

**シャツ・スーツ**

- ・汚れやシワは付いていませんか?
- ・ボタンのほつれはありませんか?

**ネクタイ**

- ・結び目は緩んでいませんか?

**ストッキング・靴下**


- ・ストッキングは肌色、靴下は黒・紺系で長めの丈
- ・伝線や穴は開いていませんか?

**バック**

- ・型崩れはしていませんか?
- ・A4サイズが入るものを準備しましょう

**靴**

- ・きれいに磨かれていますか?
- ・かかとの剥がれや汚れはありませんか?



49歳までの方のための  
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



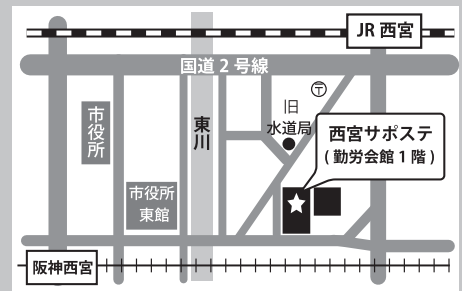
**開所時間** 月～金・第2土曜 9:30～18:00

**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/>



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!