



# サポステタイムス 2024年12月号

あっという間に時が過ぎ、今年も残すところあと僅かとなりました。新年を迎えるにあたりやり残したことはありませんか？今月号では、『まだ間に合う！就活力をアップして年越ししよう！』をお届けします。就活セミナーを活用して、新年からの就活をスムーズに取組む準備をしましょう！



今年中に少しでも就活の準備を進めたいけど、何かいい方法はないかな

面接が苦手

応募書類の書き方を知りたい

コミュカアップしたい

12/3 火 13:00 - 14:30

## コミュカアップ～第一印象～

円滑なコミュニケーションを行う上で大切な、第一印象をアップさせるポイントについて学びます。

人見知りなのもあり、コミュニケーション能力をもう少し学べたらと思い申込みました。会釈の仕方や表情、細かい部分も気にして取組もうと思いました。(20代 女性)



まずはココから！

## 就活セミナーズ

がお勧めです!!

↑詳細はコチラ



## コミュカアップ～聴き方・伝え方～

12/5 木 13:00 - 15:00

上手なコミュニケーションのための聴き方・伝え方をロープレを通じて気軽に楽しく学んでみませんか。

人との接し方や言葉の選び方について学びました。また、練習を通して相手の話す速度に合わせて、相槌をするタイミングを掴むことができました。(20代 男性)



## 就活セミナーズとは？

「就活が初めて」「何をすれば良いのか分からない」という就職を希望する49歳までの方を対象に、就活や働くことに向けて役立つセミナーを開催しています！

12/10 火 13:00 - 15:00

## 応募書類作成のポイント

履歴書・職務経歴書のイロハを一緒に楽しく、学んでみませんか？基本を押さえて「あなたらしさ」が伝わる書類に仕上げていきましょう。

これから応募書類を作成しようとしていたので、志望動機や自己PRの書き方について丁寧に教えてもらえて良かったです。すぐに取り入れてみたいと思いました。(30代 男性)



## キャリア相談の案内

就活セミナーズ終了後はキャリア相談を活用して、より具体的に方向性や準備をしていきましょう！

キャリア相談は事前にご予約が必要です。ご希望の際はお気軽にスタッフにお声がけください。



## 面接マナー

12/17 火 13:00 - 15:00

知っておきたいマナーの五大要素(身だしなみや言葉遣いなど)を学び、ロープレで本番に向けて自信を深めましょう。

基礎に立ち返って学び直す機会になりました。接客を目指しているので挨拶、発声、言葉遣いなど大事な部分だと改めて実感することができました。(40代 女性)



就活セミナーズでしっかり準備して新年から新たな一歩を進めよう!!

2024 2025

12/24 火 13:00 - 15:00

## 報連相のコツ

分かりやすい『報告・連絡・相談』にはルールとコツがあります。社会人として働く上で必要な報連相についてしっかり練習しましょう。

相手に伝える時に、簡潔にまとめるのが苦手でした。報連相の3つの基本やホールパート法などを使って、挑戦していこうと思いました。(30代 女性)



# 12月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2 キャリア相談 PC 講座	3 ポリテク兵庫 見学ツアー コミュニカアップ ～第一印象～	4 キャリア相談 GATB(筆記検査) PC 講座	5 キャリア相談 コミュニカアップ ～聴き方・伝え方～	6 キャリア相談 GATB(器具検査) PC 講座	7 休所日	8 休所日
9 キャリア相談 心と身体の セルフケア講座	10 キャリア相談 応募書類作成 のポイント	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 面接マナー	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 報連相のコツ	25 キャリア相談	26 キャリア相談	27 キャリア相談	28 年末年始 のため休所	29 年末年始 のため休所
30 年末年始 のため休所	31 年末年始 のため休所	<b>【初めてご利用の方】</b> キャリア相談・各講座をご希望の場合は、西宮サポステへのご登録が必要となります。予めお電話やHPにてご予約をお取りください。 <b>【年末年始休所日のお知らせ】</b> 令和6年12月28日(土)～令和7年1月5日(日)まで年末年始のため休所となります。 年始は令和7年1月6日(月)より開所します。				



一生モノの **技術** を身に付ける!

12/3(火) 13:30～16:30 **ポリテク兵庫見学ツアー**

ポリテクセンターでは、ものづくり分野に関する専門的技術・知識を習得するための公共職業訓練を実施しています。実際の訓練の様子など理解を深めるために、尼崎市の『ポリテクセンター兵庫』を訪問する見学ツアーを開催します!

**対象** 49歳までの就職を希望する方で  
 ①ポリテクセンターでの職業訓練に関心のある方  
 ②様々な業種・職種に対する理解を深め、自らの将来について検討したいとお考えの方  
 ※現在無職の方、または週の労働時間が20時間未満の方

**見学できる科**  
 ◆IT電子分野関連の訓練科 ◆住宅リフォーム科  
 ◆建築施工・CAD科 ◆住まいの点検サービス科

**定員** 10名

**スケジュール & プログラム**  
 13:00 集合▶阪急『武庫之荘駅』北口改札口  
 13:13 尼崎市営バス乗車(片道240円)  
 ※46系統・武庫営業所行乗車し「武庫豊町」下車  
 13:30 見学開始  
 16:30 終了・現地解散

**申込** WEB・電話・来所 ※西宮サポステを初めてご利用の方は、当日利用登録手続きが必要です。

参加無料!

令和6年度 兵庫県二つ就労支援ネットワーク事業 就職意識啓発セミナー

12/9(月) 13:00～14:30 **就活ストレスに強くなろう! 心と身体のセルフケア講座**

呼吸・姿勢でリラックス 自律神経を整える 気分転換ストレッチ

**対象** 49歳までの就職活動中の人  
 ※現在無職の方、または週の労働時間が20時間未満の方

**会場** 西宮市立勤労青少年ホーム 4階小体育室

**講師** 池田 公美さん (ピラティススタジオ iloha)

**持ち物** 大きめのバスタオル (ヨガマット可) 汗拭きタオル、飲み物

**服装** ジャージなど動きやすい服装 ※ファスナーやボタンのない服が お勧めです(ジーンズはNG)

**備考** 西宮サポステを初めて利用される方は登録が必要です。当日15分前にお越しください。

【主催】西宮若者サポートステーション、ひょうご・しごと情報広場、兵庫県

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

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!