



# サポステタイムス

2025年  
3月号

昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。さて、今月号では『踏み出す勇気で一步前進～西宮サポステ体験談～』をお届けします。サポステを利用し、自分らしく働くヒントを見つけた方達のエピソードをご紹介します！体験談を通じて、あなたに合った一步を見つけてみませんか？

## 踏み出す勇気で一步前進

## 西宮サポステ体験談



**就職活動への意識が変わりました！**  
Kさん(20代 男性)

**サポステ利用のきっかけは？**  
パンフレットを見ました。ハローワークで相談するかどうか悩んでいてとりあえず行ってみようと思いました。

**どのようなプログラムを体験しましたか？**  
当初はサポステの行き帰りでへとへとでした。パソコン講座、職場体験への参加といった順にステップアップしながら取り組みました。自分に合った順序を相談員の方と一緒に考えながら、自分らしく前に進めるようになりました。

**サポステを利用しての感想をお聞かせください。**  
実質3年間引きこもっていました。「やりたい仕事なんてないし、介護なら雇ってもらえる」と単純に考えていましたが、今では「日常生活の中でその人らしく生きるお手伝いがしたい」という意識をもって就職活動をしています。

**どのようなプログラムを体験しましたか？**  
マナーやコミュニケーションに関するセミナーに参加しました。グループワークで意見交換することで様々な考え方があり気づくことがたくさんありました。また、同じように悩んでいる方もいて自分自身も頑張ろうと励みになりました。

**サポステを利用しての感想をお聞かせください。**  
経験のない事務職への転職を決意したものの、なかなか内定を受けることができず焦りがありました。セミナーへの参加やキャリア相談を経て、事務職への思いを言語化することができ、落ち着いた気持ちで面接で臨めました。



**経験のない職種への応募で苦戦！**  
Sさん(30代 女性)

**西宮サポステ利用のきっかけは？**  
ハローワークの職員の方から紹介され、セミナーや相談を利用したいと思いました。



**生活リズムが改善でき一步踏み出すきっかけができた！**  
Tさん(20代 男性)

**西宮サポステ利用のきっかけは？**  
親からチラシを渡され「行ってみたらどうか」と勧められて少しでも状況を変えたくて利用しました。

**どのようなプログラムを体験しましたか？**  
アルバイト経験もなかったため、仕事選びのきっかけとして職場体験を行いました。仕事の内容だけではなく、困った時の声のかけ方など働く上で大切なことを学ぶことができました。体験を通じて働くことを考えるきっかけになりました。

**サポステを利用しての感想をお聞かせください。**  
専門学校卒業後就職せず、昼夜逆転した生活を送っていました。少しでも何か変わればという思いだけで、具体的な事は何も話せない自分に相談員の方が親身になってサポートしてくれました。アルバイト先で正社員になることが次の目標です。

**どのようなプログラムを体験しましたか？**  
パソコン貸出ブースとキャリア相談を利用しました。数年ぶりの就職活動でしたが、志望動機書き方からこれまでの職務経験の整理などを丁寧にサポートしてもらったおかげで、納得いく応募書類を作成することができました。

**サポステを利用しての感想をお聞かせください。**  
いざ自分で応募書類作成に挑んだものの、どのように書けばいいのか悩んでしまい、手が止まっていた時に声をかけてもらって嬉しかったです。久しぶりの就職活動で不安もたくさんありましたが、無事に正社員になれました。



**もう一度正社員で働きたい！**  
Aさん(40代 女性)

**西宮サポステ利用のきっかけは？**  
応募書類作成のためにパソコン貸出ブースを利用した時にスタッフの方からお声かけいただきました。



西宮サポステでは個別相談をはじめ、就職支援セミナー、パソコンスキルアップ講座、職場体験など様々なメニューが充実しています。誰かと話すことでヒントが見つかるかもしれません。まずは、あなたに合ったペースで始めてみませんか？

初回相談予約  
セミナー情報は [コチラ](#)



# 3月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<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。					1 ~リアルな体験談から学ぶ~ ブランクに負けず自分らしく働くヒント	2 休所日
3 キャリア相談	4 キャリア相談 会社選びで 気を付けたいこと 10選	5 キャリア相談	6 キャリア相談	7 キャリア相談	8 開所日	9 休所日
10 キャリア相談	11 キャリア相談 応募書類 作成のポイント	12 キャリア相談	13 キャリア相談	14 キャリア相談	15 休所日	16 休所日
17 キャリア相談	18 キャリア相談 本番で緊張しない! 面接対策 プログラミング 体験講座	19 キャリア相談	20 休所日 春分の日	21 キャリア相談	22 休所日	23 休所日
24 キャリア相談 PC講座	25 キャリア相談	26 キャリア相談 PC講座	27 キャリア相談	28 キャリア相談 ゲームデバック 体験講座 PC講座	29 休所日	30 休所日
31 キャリア相談						

## 3/1<sup>±</sup>

13:30 ~ 15:00  
(13:10 受付開始)

## ~リアルな体験談から学ぶ~

### ブランクに負けず自分らしく働くヒント

【主催】西宮若者サポートステーション、兵庫県、ひょうご・しごと情報広場

これからの就職活動を考えている人や、働き方・キャリアの方向性に悩んでいる人にお勧め！ブランクを経験後、サポステを利用して自分らしい働き方への第一歩を踏み出した人のリアルな体験談を聞き、あなたの今後のキャリアを考えるきっかけにしてみませんか？

**対象** 就職を希望する方（概ね49歳まで）とそのご家族・関係機関担当者

**場所** 西宮市立勤労会館3階 第5会議室    **講師** サポステ卒業生3名    **申込** 来所・電話・WEBで受付

(当時の担当キャリアコンサルタントとの対談形式です)

**同時開催 個別相談会** (1組あたり約30分 / 要予約)

セミナー終了後、ご家族やご本人からのご相談を個別にお受けします。予約制ですので、ご希望の場合はお申し込み時にお知らせください。

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・カードの作成もお気軽に相談してくださいね！