

サポステタイムス 2025年 5月号

5月号では『就活力UP！パソコンスキルアップ講座』を大特集！！3日間でWord・Excelの基礎がしっかり学べる講座です。就活への第一歩として、スキルアップの一環として、ぜひお役立てください！

就職力UP パソコンスキルアップ講座！！

こんな方にオススメ

過去に使っていたけど
フランクがあるので
仕事で通用するか不安...

タブ設定



今まで独学で使って
いたけど、もっと効率的
なやり方があるのかも...

グラフ挿入

求人票に載っている
【PC初級レベル】は
どれくらいかな？

SUM関数

コピー＆ペースト

表は作れるけど
グラフまでは難しくくて...
作成方法をスキルアップの
ために学んでみたい！



ページ設定

インデント

オートフィル

講座内容

3日間でWordとExcelの基礎を学ぶ講座です。Wordでは社外向けのビジネス文書、Excelでは売上実績表をそれぞれ作成します。テキストは実際のビジネスシーンを想定して作られていますので、仕事におけるWordやExcelの活用方法を習得できます。

Wordで学ぶこと

社外向けのビジネス文書を、見本を元にイチから作成します。文字書式・段落書式の設定や、表や図の挿入方法など、Wordの基本操作を学ぶことができます。テキストに沿って進めていくので、実務経験がない方も安心して受講できます。

Excelで学ぶこと

効率的に数値データを入力し、その後見栄えのよい表とグラフを作成していきます。データ入力、数式や基本的な関数、グラフの基本操作を通じ、Excelでよく使われる機能を一通り学習します。Excelに苦手意識がある方に受けていただきたい講座です。

受講者の声



Word・Excelの基本操作を学びたいと思っていましたが、一人だと取り掛かりづらく感じていたので、今回この講座で学ぶことができよかったです。これから働く上でも非常に役立つと思います。



初心者にも分かりやすく、丁寧にゆっくり進めてもらえました。「タブ」などの基本の単語も分かっていない状態でしたが、そこから教えてもらったのでついていけなくなることもなく、安心して受講できました。



独学で勉強するよりもはるかに効率よく基礎固めができたと思います。今さら聞けない疑問点を解決できたことがとても良かったです。聞き逃して分からなくなった時も少人数だったので質問しやすかったです。



知識が全くなかったのですが、基礎の基礎から教えてもらえて大満足でした。テキストには書いていないショートカットキーなどの機能も知ることができてよかったです。



学生時代に使っていたため基本的な使い方は習得していましたが、今回受講してみて、今まで知らなかった便利な機能がたくさんあることを知って、仕事に活かしていきたいと思いました。



初歩的なことを中心に幅広い内容を学びました。つまづきそうな箇所は先回りして教えていただけるなど、丁寧な指導で分かりやすかったです。仕事に対する意欲向上にもつながりました。

いかがでしたか？興味を持たれた方は講座内容を詳しくご案内しますので、お気軽にお問い合わせくださいね！

5月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 休所日	4 休所日
5 休所日	6 休所日	7 キャリア相談	8 キャリア相談	9 キャリア相談	10 開所日	11 休所日
12 キャリア相談 パソコン講座	13 キャリア相談 職場のリアルな 困りごと 10 選	14 キャリア相談	15 キャリア相談 パソコン講座	16 キャリア相談 パソコン講座	17 休所日	18 休所日
19 キャリア相談	20 キャリア相談 『聴く』を強化して コミュカアップ	21 キャリア相談 GATB(筆記検査)	22 キャリア相談 GATB(器具検査)	23 キャリア相談 デバッグ体験講座	24 休所日	25 休所日
26 キャリア相談	27 キャリア相談 アサーションで円滑な コミュニケーション	28 キャリア相談	29 キャリア相談	30 キャリア相談	31 休所日	

【初めてご利用の方】 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。

適性・適職を知り、
就職活動に
役立てたい方！

GATB 一般職業適性検査

GATB とは 11 種類の筆記検査と 4 種類の器具検査により、仕事をする上で必要とされる基礎的な能力を測定し、仕事との相性を考え、自己理解を深めるための検査です。

筆記検査

5/21(水)
14:00 ~
15:30

対 象 44 歳までの就職を希望する方

※現在無職の方、または週の労働時間が 20 時間未満 (アルバイトやパート等)の方が対象です。

定 員 6 名

持 ち 物 筆記用具

場 所 西宮市民会館、西宮市立勤労会館

受 講 料 無料

器具検査

5/22(木)
時間調整は
個別に行います。

STEP 1

【申し込み】

来所または電話で受付します。(締切: 前日 17 時)

STEP 2

【受付面談】

サポステ利用登録と今の状況をお聞きするための面談を行います。

STEP 3

【GATB 筆記検査】

働く上で必要とされる基礎的な能力を測定します。(一斉実施)

STEP 4

【GATB 器具検査】

器具を用いて、指先や手先の器用さを測定します。(個別実施)

STEP 5

【フィードバック】

キャリアコンサルタントから検査結果の返却と解説を個別に行います。



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



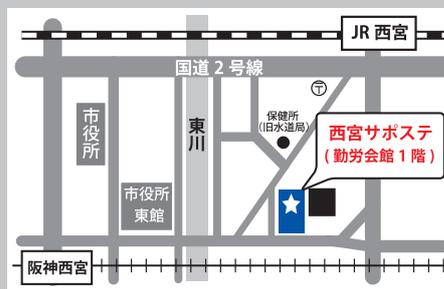
開所時間 月～金・第 2 土曜 9:30 ~ 18:00

T E L 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！