



急に気温が上がり、ジメジメした日が続きやすい6月。食事や睡眠に気を付けて、体調を万全にして活動したいですね！さて、今月のサポステタイムスでは職場体験プログラムを大特集！上手に活用して、“働ける”という自信や感覚をつかんでみませんか？



“働ける！”をたしかなものに

職場体験プログラム

職場体験プログラムとは？

西宮市内外の様々な業界・業種の事業所で、「働く」を体験するプログラムです。実際の職場での仕事を通して、就職活動や働くことそのものへの不安を和らげ、自分の可能性を高めることを目的としています。

MERIT



- ・体力が持つか、仕事こなせるかななどがお試しできる！→具体的な応募先を検討しやすくなります。
- ・未経験の業界や業種にチャレンジできる！→職業選択の幅を広げることにつながります。
- ・体験先の方から働く上でのアドバイスや評価がもらえる！→自分では気づかなかった適性や強みが分かります。

対象者

働いたことがない
働いた経験が少ない
働くことに不安がある

ブランクが長い
働く自分がイメージできない

そのようなことにお困りの
49歳までの方が対象です

体験内容

◆体験先◆

西宮市および近隣市にある事業所

◆内 容◆

製造補助・清掃・倉庫内作業・スーパー品出し・介護・軽作業・事務補助など ※体験先の事業所によって異なります

◆体験日程◆

週 20 時間以上で、1 週間～3 週間程度

※面談にて相談の上、詳細を決定します

※体験中の賃金は発生しません

参加者VOICE

たくさんの方が、職場体験で様々な経験を積み、次の一歩へと歩みを進めています！

駅清掃の 職場体験



日々たくさんの方が、利用される駅を綺麗に保つことで役に立っているなと感ずることができました。また、清掃中にお客様に道を尋ねられる事も多いため、できる限り案内できるように駅構内を覚えられるよう努めました。作業時間を意識して考えて行動することは今後も実践していきたいと思いました。

食品製造の 職場体験



人生で初めての『働く』経験でした。体験先に到着した時に緊張が込み上げてきました。手順を教えてもらい、すぐに作業に取りかかりましたが、新しいことを覚えるのに頭がいっぱいでした。体験中は生活にメリハリが生まれ、毎日が充実していました。この経験を通じて、働くことの楽しさや達成感を実感できました。

いかがでしたか？就職への不安や課題は人それぞれですが、「働く自分への第一歩」として、職場体験プログラムが何かのきっかけになるかもしれません。悩みや不安に一人で向き合うより、一度窓口で相談してみませんか。ぜひお気軽にご利用ください。



のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 キャリア相談	6 キャリア相談	7 休所日	8 休所日
9 キャリア相談 PC 講座	10 キャリア相談 会社選びで気を 付けたいこと 10 選	11 キャリア相談	12 キャリア相談 PC 講座	13 キャリア相談 PC 講座	14 開所日	15 休所日
16 キャリア相談	17 キャリア相談 ブランクの 上手な伝え方	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 秋分の日
23 キャリア相談	24 キャリア相談 本番で緊張しない！ 面接対策	25 キャリア相談	26 キャリア相談	27 キャリア相談	28 休所日	29 休所日
30 キャリア相談	 【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。					



まずはココから！ 就活セミナーズ



6/10(火)

13:00
～14:30

会社選びで 気を付けたいこと 10 選

会社情報のどこを見るか、何を基準にしたらいかなど、会社選びで押さえておきたい要点を 10 に絞ってお伝えします。

6/17(火)

13:00
～14:30

もう悩まない！ ブランクの上手な伝え方

ブランクがあるので自信がない方、大歓迎。ブランクって何？企業はどう見ている？面接での伝え方を、事例を使って学びます。
一緒にブランクを乗り越えましょう！

6/24(火)

13:00
～15:00

本番で緊張しない！ 面接対策

面接マナーを学んだ上で、ロールプレイを行います。面接は誰でも緊張するものです。場数を踏んで本番に向けて自信をつけましょう。

対象者 就職を希望する49歳までの方

※現在無業状態の方、
または週の労働時間が20時間未満の方

定 員 各セミナー 8 名程度

会 場 西宮市立勤労会館 会議室

申込方法 WEB・電話・来所



備 考

- ・全ての講座、または希望の講座のみを受講していただけます。
- ・セミナー受講にあたり西宮若者サポートステーションへの利用登録が必要です。
- ・西宮若者サポートステーションのご利用が初めての方は、講座開始15分前にお越しください。
- ・この講座は求職活動証明の対象となります。証明書が必要な方は、事前にお申し出ください。

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



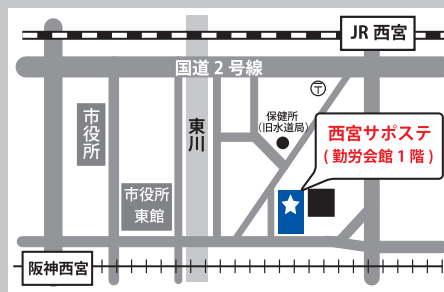
開所時間 月～金・第 2 土曜 9:30 ～ 18:00

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！