

ちょっと役に立つ旬な就活情報をお届け！



サポステタイムス

2025年
7月号

発行：こうべ若者サポートステーション

記録的な短さの梅雨が明け、いよいよ夏本番。2025年も半分が過ぎましたが、いかがお過ごしですか？
暑さに負けず、体調管理にも気を配りながら就職活動を進めていきましょう！
さて、今月号はこうべサポステを利用し、現在は働いている卒業者の声を大特集します！

「あんなこと」
「こんなこと」
聞きました！

こうべサポステ 卒業生インタビュー



CASE 1



「やりたい仕事分からないまま高校を卒業し、どのように仕事を探せばいいかわからなかった。」
(10代 男性)

《サポステに来るまで》

やりたい仕事もどういった仕事を選んだら良いのかも見つからないまま高校を卒業してしまい、自分の将来を考えると焦るけど、どのように仕事を探していけばいいのかわからなかった。

《サポステを利用して》

本当に何もわからなかったので、セミナーやキャリア相談を利用し、自分自身について知ることから始めました。就活から何度も逃げたくなりましたが、キャリア相談などを通して、逃げ出さずに自分自身と向き合うことができました。

《現在は…》

相談中に見つけた希望業界で正社員就労中です。少しずつ任される業務も増えてきたので、この調子で頑張っていきたいです。

CASE 2



「自分には何ができるのか
自信を持てず、前に進めない」
(20代 女性)

《サポステに来るまで》

自分の能力や経験だけではうまくいかないことにばかり着目してしまい、何をしても自信が持てず、動けなくなっていました。

《サポステを利用して》

キャリア相談をベースに、こころの相談で気持ちの整理をしつつ、セミナーに参加することで、視野が広がり、動き出す勇気と行動力につながったと思います。

《現在は…》

概ね希望に近い仕事に就くことができました。まだ不安で自信を失ってしまうこともありますが、挑戦することへのハードルが低くなったような感覚があるので、少しずつ頑張っていこうと思っています。



CASE 3



「非正規雇用で働き続けることに
疲れ、将来への不安を感じていた。」
(30代 男性)

《サポステに来るまで》

ずっと非正規で働いてきていたのですが「契約期間満了→就活」の繰り返しに疲れを感じていました。また、将来のことを考えると正社員で就職したいけど、思うようにいかず困っていました。

《サポステを利用して》

セミナーやキャリア相談を通して、自分の経験してきたことや強みをハッキリとさせることができ、もともと興味を持っていた分野に挑戦することへのモチベーションにつながりました。

《現在は…》

サポステを利用し始めてからも時間がかかりましたが、希望する仕事に就くことができました。セミナー等で身につけたモチベーションを保つ考え方を実践し、日々の業務を頑張っています。

CASE 4



「久しぶりの就職活動で
何をどうすればいいのかわからず
本当に困っていました。」
(40代 女性)

《サポステに来るまで》

家族のことなどを優先させ、自分のことを後回しにする生活を送っていました。時間に余裕ができて、働きたいと思ったときに自分の強みがわからず、何をどうすればいいのかわからず困っていました。

《サポステを利用して》

セミナー受講からサポステ利用が始まりましたが、キャリア相談やこころの相談も並行して利用することで自分について知ることや、方向性を見つけることができました。

《現在は…》

初めての正社員で採用をいただき、楽しく働いています。仕事経験が乏しいと不安を感じていましたが、今までの色々な経験が今の自分を作ったと思えるようになり、自信を持って働いています！

こうべサポステでは、サポステを利用し、就職が決まった方を対象に「**定着・ステップアップ支援**」を行なっています。新しい職場環境に慣れ、『働いていける！』と自信が持てるようになるまでのフォローアップや、より安定した雇用形態での就労に向けた相談を実施しています。

また、個別面談等の支援だけでなく、『**サポステ卒業生MEETS**』という、座談会形式の交流会も実施しています。

今年度第1回目は**7月19日(土)**に開催！

仕事のこと、将来のことなどを意見交換し、明日からのモチベーションアップにつなげます。



★裏面もご覧ください。

7月の予定



～49歳までの方の就職活動をサポート！～

月	火	水	木	金	土	日
	1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 こころの相談 キャリア相談	4 キャリア相談	5 休所日	6 休所日
7 就活力アップ キャリア相談	8 就活力アップ キャリア相談	9 こころの相談 キャリア相談	10 キャリア相談	11 就活力アップ キャリア相談	12 休所日	13 休所日
14 キャリア相談	15 パソコン講座 キャリア相談	16 就活力アップ キャリア相談	17 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	18 キャリア相談	19 キャリア相談	20 休所日
21 休所日 (海の日)	22 パソコン講座 キャリア相談	23 就活力アップ キャリア相談	24 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	25 就活力アップ キャリア相談	26 休所日	27 休所日
28 就活力アップ キャリア相談	29 キャリア相談	30 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	31 キャリア相談	初めての方は、電話か来所でお気軽にお問い合わせください。 ※オンライン相談は随時実施しています。 ※「キャリア相談」は随時受付（予約優先制）。 「こころの相談」は要予約。		

Pick UP!

すぐに使える！すぐに役立つ！ 就活力アップセミナー

現在就職活動中、もしくはこれから就職活動を始めようと思っている方などを対象に、就活に役立つ様々なテーマのセミナーを実施しています。気になるテーマを自由にお選びください！
1回のみの参加でも大歓迎です。

※ 詳細はHPやチラシでご案内中です。

- 対象** 49歳までの就職活動中の方
場所 神戸市青少年会館内
定員 8名程度

詳しくはコチラ →



今月のテーマ

アナタの知らない警備業界、
職業適性検査、
ビジョンボード、
ビジネスマナー講座 面接編、
就活マインドセット、
面接対策～実践編～

※ 初めて利用される方は
サポステの利用登録が必要です。



ちょっと役立つ『就活』のお話

就活を進めていく中で、ちょっと気になるけど、改めて確認することも
気がひける…といった『ちょっと気になるコト』について、毎月少しずつ
ピックアップしてお伝えします。

第4回目は「夏の汗対策」について。

夏の暑い日や汗をかきやすい人にとって心配なのが、拭いても拭いても止まらない
面接中の汗。汗をかき続けると集中力がかなり削られてしまうと、汗をかくと肌
に不快感を覚える上に体臭も気になるし、気にしすぎるとさらに汗が出てくる…
なんて方もいるのでは？流れる汗を完全に止めることは難しいですが、ある程度の
対策をして『面接に集中できなかった』という非常事態を防ぎましょう。

① 時間に余裕をもって行動する

時間に余裕がないと急いで移動するため発汗量は増えるし、焦りからも発汗が促進され
てしまいます。面接会場近くに早めに到着できれば近くのコンビニで涼んだり、汗ケア
をする余裕が生まれます。

② 制汗グッズを活用する

汗拭きシートや制汗スプレーなどの定番のものから発汗を抑えるクリームや汗ジミ対策
パッドなど、状況に合わせて使い分けると効果的。余裕があれば替えのインナーを準備
して着替えてしまうと気分転換にもなります。

③ ハンカチは必需品

どんなに対策をしても、どうしても汗は出てきてしまいます。イザという時に備え、
ハンカチは必ず用意しましょう。汗をスーツの袖などで拭くのは、絶対にNG行為です！

来月も就活にちょっと役立つ「就活」のお話をお伝えします！
お楽しみに！



厚生労働省・神戸市委託事業

こうべ若者サポートステーション

【運営：一般社団法人 キャリアエール】

☎ 078-335-5630

開所時間：月～金・第3土曜 9:30～18:00
休所日：第3月曜、土曜（第3土曜以外）、
日曜、祝日、年末年始

<https://career-yell.jp/kobe/>

こうべサポステ 検索

