

ちょっと役に立つ旬な就活情報をお届け!

月刊

サホステタイムス

2025年
11月号

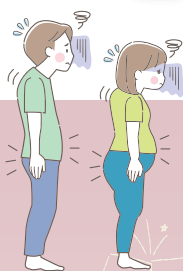
発行:こうべ若者サポートステーション

『いつまで暑いんだ〜!』と言っていた日がウソのように急に秋めいてきましたね。1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。自分のペースで、体調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11月14日(金)にこうべサポステで行うセミナーを大特集します!

兵庫県ニート就労支援ネットワーク事業 就職意識啓発セミナー

姿勢をととのえ気持ちをあげる

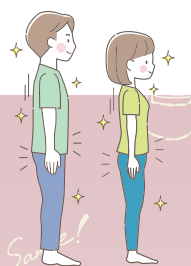
～就活に活かせる姿勢メソッド～



『あなたのその姿勢、整っていますか?』

一瞬でも**ドキッ**とした人は必見!

意識してよい姿勢を保つことは面接でのイメージを良くするだけでなく、自信やポジティブな感情を高め、ストレスを軽減することにつながります。姿勢から、就活を見直してみませんか?



姿勢を見直し、前向きな就職活動につなげたい方にオススメのセミナーです

開催日時

2024年**11月14日(金)**
14:00～15:30

対象

49歳までの就職活動中の方

会場

神戸市青少年会館(定員 15名)

申込方法

TEL・メール・来所にて受付

内容

姿勢バランスチェック・
姿勢とココロのバランス・
セルフストレッチ



メールでのお申し込みはコチラ



↑
セミナー詳細はコチラ



<講師紹介>

森田陽子 (もりたようこ) 氏
兵庫県いなみ野学園、いざなぎ学園、県立須磨友が丘高校、
神戸龍谷高校、県立神戸高塚高校などで講師を務める
ひょうご産業SDGs推進宣言事業『姿勢バランスラボ』の代表。
柔道整復師や栄養士、日本抗加齢医学会指導士としてマルチ
に活躍。大学陸上競技界では日本代表選手団帯同トレーナーを
務めています。

★裏面もご覧ください。

11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
		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。			1 休所日	2 休所日
3 休所日 (文化の日)	4 キャリア相談	5 就活力アップ キャリア相談	6 こころの相談 キャリア相談	7 就活力アップ キャリア相談	8 休所日	9 休所日
10 就活力アップ キャリア相談	11 パソコン講座 キャリア相談	12 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	13 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	14 就職意識啓発 キャリア相談	15 キャリア相談	16 休所日
17 休所日 (施設休館日)	18 パソコン講座 キャリア相談	19 就活力アップ キャリア相談	20 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	21 就活力アップ キャリア相談	22 休所日	23 休所日
24 休所日 (振替休日)	25 キャリア相談	26 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	27 キャリア相談	28 就活力アップ キャリア相談	29 休所日	30 休所日

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

職業適性検査、就活セルフケア
カラーコーディネート術、
姿勢をよとのえ気持ちをおげる、
ビジネスマナー講座～面接編～、
伝わるコバ選び、
面接対策～実践編～、
面接に受かる人・受からない人



※ 初めて利用される方は
サボステの利用登録が必要です。

ちょっと役立つ『就活』のお話

就活を進めていく上で、“ちょっと気になるけど、改めて確認することも気になり…”
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8回目は「冬の面接時のコートのマナー」について。

これからの季節、スーツだけで面接に行くのは寒くなり、コートや防寒グッズの出番がやってきます。コートの扱いだけで合否が決まるわけではありませんが、ビジネスシーンにふさわしいマナーをわきまえた振る舞いは、面接官に良い印象を残すチャンスにもなります。

① 面接にふさわしいコートを選ぶ。

落ち着いた形のコート（トレンチコート、ステンカラーコート、チェスターコート等）で、黒やグレー、紺、ベージュのなるべく無地のものがオススメ。Pコートやダッフルコート、ダウンジャケットなどはカジュアルになるので避けましょう。

また、面接中はコートを脱いでいるので、たたんだ時に見える“裏地”にも注意を！

② コートは建物に入る前に脱いでおく。

コートは屋外で着る“防寒着”のため、コートを着たままだ建物に入るのはマナー違反。建物に入る前にコートを脱いで裏返しにたたみ、カバンと反対の腕にかけて持ちます。その時に手袋やマフラーなどの防寒具も外してカバンの中に入れておきましょう。

③ コートの置き場所はカバンの上。

面接が始まったら、まずは面接官に挨拶を。この時はまだ腕にコートをかけたままでOK。面接官に着席を促されたタイミングでカバンを床に置き、その上に畳んだ状態のコートを置きます。面接官に椅子の背もたれに掛けることをすすめられたり、ハンガーラックの使用をすすめられたりしたら、指示に従います。

退室時も鞆を持つタイミングで腕にかけ、建物の外に出てからコートや防寒具を身につけましょう。

来月も就活にちょっと役立つ『就活』のお話を伝えたい！
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/>

こうべサボステ 検索

