



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
2月号

発行：こうべ若者サポートステーション

暦の上ではもう春ですが、寒くて乾燥した変わりやすい天気の日々が続いています。体調管理にもしっかりと気を配りながら、自分のペースで就活を進めていきましょう！さて、今月はこうべサポステの人気講座の1つ、『就活力アップセミナー』について大特集します！

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人を対象に、就活に役立つさまざまなテーマのセミナーを行っています。
受けたいテーマを自由にお選びいただき、ご参加いただけます！
セミナー参加を通して、就活力を高めて就職活動を効率よく進めていきましょう！！

2/12 (木) 14:00 ~ 15:30 コミュニケーション力 UP セミナー

『カラーカード』を使って自分の性格や行動特性
などを知り、コミュ力UPを目指します！



2/13 (金) 14:00 ~ 15:30 就活セルフケア

心とからだの3つのモードから“ちょっといいバランス”
の見つめ方のヒントを知り、不安をゆるめて就活に
取り組みたい方にオススメ。



2/18 (水) 14:00 ~ 15:30 ビジネスマナー講座

面接や電話対応など、知っておくと安心できる
実践的なマナーの基本を再確認し、苦手意識を
少し軽くして就活に取り組みたい方にオススメ。



2/20 (金) 10:30 ~ 12:00 会社選びの10ポイント

長く働き続けるために知っておきたい、会社選びの
ポイントを押さえて自分らしい就活に繋がります。
『これから就職活動を始める』という方にもオススメ。



2/25 (水) 14:00 ~ 16:00 証明写真のポイント

応募書類の証明写真は、選考に影響を与える
ため、とても大切です！応募をする全員が必要な
応募書類のブラッシュアップをしたい方にオススメ。



2/27 (金) 10:30 ~ 12:00 アサーションセミナー

相手も自分も尊重しながら、自分の意見や感情
を適切に伝えるスキルを身につけ、職場だけでなく
日常生活にも活かせることを目指します！



雇用保険受給中の方は、
『求職活動証明書』の発行が可能です。
ご希望の方は事前にお伝えください。

詳細はコチラ →



TEL: 078-335-5630
mail: k-sapo@career-yell.jp

2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。						
2 キャリア相談	3 キャリア相談	4 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	5 就活力アップ キャリア相談	6 キャリア相談	7 休所日	8 休所日
9 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	10 キャリア相談	11 休所日 (建国記念日)	12 就活力アップ キャリア相談	13 就活力アップ キャリア相談	14 休所日	15 休所日
16 休所日 (施設休館日)	17 パソコン講座 キャリア相談	18 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	19 パソコン講座 キャリア相談	20 就活力アップ キャリア相談	21 オープン サポステ キャリア相談	22 休所日
23 休所日 (天皇誕生日)	24 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 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	27 就活力アップ キャリア相談	28 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

面接対策、職業適性検査、
コミュニケーションUPセミナー、
就活セルフケア、
ビジネスマナー講座、
会社選びの10ポイント、
証明写真のポイント、アサーション

※ 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

就活を進めていく上で、“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『ちょっと気になること』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11回目は「証明写真」について。

履歴書に貼ってある証明写真だけで採否が決まるわけではありませんが、応募
書類の中で唯一の視覚的情報となる証明写真は、第一印象を大きく左右するため
選考に大きな影響を与えます。

① 採用担当者が履歴書写真で着目するポイント

- ・ 清潔感や安心感（身だしなみ）：服装に乱れがないか・髪型が整っているか
・ 自然な表情か（微笑んだ表情が基本）
- ・ ルールを守るか：撮影マナー（服装・髪型・視線・表情・背景など）や
写真の質（サイズ・切り方・貼り方など）、加工の加減
- ・ 仕事への意欲（真剣さ）：姿勢や目線・体の角度など

② 証明写真の基本ルール

- ・ 写真サイズは「縦40mm×横30mm」
→ 多くの履歴書の写真枠にぴったりと収まるサイズです。メールで提出する等、
データを挿入する際は「560×420pixel」が一般的。
- ・ 撮影から3か月以内のものを使用
- ・ 背景色は「白・青・グレー」の無地が基本
→ それぞれの色で表情の印象が変わるので、自分に適した色を選びましょう！
- ・ 裏面には名前をフルネームで記入して貼り付け

表情・髪型・服装や撮り方次第で大きく印象が変わる証明写真。自分だけで撮影するの
が不安な人は、写真館でプロにアドバイスをもらいながら撮影するのもオススメです！

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

