



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
3月号

日差しもだんだんと暖くなり、春の兆しが少しずつ感じられるようになりましたね。心地よい気候に負けず、自分のペースで就職活動を進めていきましょう！
さて、今月号は『こうベサポステのオススメ活用法』を困りごと別にご紹介します。

困りごと別

こうベサポステ おすすめ活用法

働きたいとは思っているけど…
何から始めたらいいのかわからない



そんなあなたには…

キャリアカウンセリング

がおすすめ！

職業相談の専門家であるキャリアコンサルタントと一緒に、あなたに合ったステップを考え、就職を目指しましょう。
就活の進め方や今後の方向性、書類添削、面接対策など、就職活動に関わることを幅広く相談できます。



就職活動の基本を知って、
すぐに活動につなげたい！

そんなあなたには…

就職力アップセミナー

がおすすめ！

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を集めたセミナーです。セミナー参加を通して、就活に対するモヤモヤを軽くし、就活力を高めて効率よく進めていきましょう。
→詳細は裏面をチェック！



求人票に“Word・Excel 必須”と
書かれているけど、あまり自信がない

そんなあなたには…

パソコンスキルアップ講座

がおすすめ！

Word・Excel・PowerPointの基礎的なスキルを身につけ、応募先の幅を広げましょう。講座を受けることで『文書やグラフ作成などの基本操作はできます』と面接等でアピールできるようになります。



就職に空白があり、
働くイメージがわきにくい

そんなあなたには…

職場体験プログラム

がおすすめ！

神戸市内外の事業所で一定期間就労を体験し、働くことや就職活動への不安を和らげ、自分の可能性を高めることで“自分らしくはたらく”一步を踏み出しましょう。
就業経験が少ない方、空白のある方、正社員経験の少ない方にオススメです。



3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	
2 就活力アップ キャリア相談	3 自立就職支援 キャリア相談	4 こころの相談 キャリア相談	5 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	6 就活力アップ 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 パソコン講座 キャリア相談	11 就活力アップ キャリア相談	12 パソコン講座 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 休所日 (春分の日)	21 オープン サポステ キャリア相談	22 休所日	
23 キャリア相談	24 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 就活力アップ 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	31 キャリア相談					<p>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。</p>	

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回のみで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

就活4Daysセミナー、
自立就職支援セミナー、
面接に受かる人・受からない人、
スピード再就職、
面接対策～実践編～、
就活マインドセット、ストレスケア

※ 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12回目は「面接時の花粉症対策」について。

花粉症の症状が悩まされている人は、就活においても『面接中、鼻水が垂れて
しまったらどうしよう』『鼻水や涙でメイクが崩れる…』『目が充血してしま
って印象が良くないのでは?』など、+αの心配事も増える季節になりました。
今回は、日頃の対策ではなく、面接時の対策に焦点を当てて、お伝えします。

① 担当者に事前に伝える

どうしても咳や鼻水が止まらないなど、マスクの着用が欠かせない場合は、
面接担当者に事前に『花粉症の症状があるため、マスクを着用させていただ
きたいのですが』などと伝えることがマナーです。着用するマスクは、清潔感
のある“白色”か“淡い色”のものを選びましょう。

また、ティッシュの持ち込みも事前に伝えておくと、多くの場合、許可して
もらえます。また、企業側もごみ箱の準備などの対応が可能になりますし、目が
充血していても理解してくれるはずですよ。

② 肌荒れはメイクでカバーする

鼻をかみすぎて赤くなってしまった・肌荒れしてしまった場合は、しっかりと
保湿をしてコンシーラーなどで隠すと効果的です。

③ 履歴書等応募書類への記載

基本的には記載不要。業務に支障が出るほど深刻な場合のみ記入しましょう。

花粉症に負けず、面接担当者にしっかりとアピールをして内定獲得を目指してください!

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

