

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

2026年
6月号

梅雨に入る前から真夏のような暑さの日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか？
天候や暑さに負けず、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



「人と関わるのが苦手で、自分に自信が
持てず、電話や面接がこわい。」
(10代 女性)

《サポステに来るまで》

やりたい仕事はあるものの、人との関わりやコミュニケーションが
苦手で不安が強くてどうしたらいいのかわかりませんでした。

《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。思うような結果が
出なくて何度も逃げたくなりましたが、キャリア相談で話をすること
で、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…》

やりたかった仕事を経て、今は新たに見つけた希望職種で働いてい
ます。やりたかった仕事はやってみると向いていないことに気づい
たので、逃げずに経験することって大切なことだと思いました。

CASE 2



「前職を人間関係に悩んで辞めたので、
しんどくて、次を探すことができず
いました。」
(20代 男性)

《サポステに来るまで》

前職の仕事内容は好きだったのですが、職場内の人間関係をうまく
築けずしんどくなって退職し、次の仕事を探せない状態でした。

《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



「今までと同じ“働き方”なのにしんどさ
を感じ始めたことにモヤモヤして…」
(30代 女性)

《サポステに来るまで》

前職の“働き方”にしんどさを感じて退職したのですが、働く上で
大切にしたいことは変わってないのに…と、自分自身でしんどさの
原因がわからず、次の仕事を探すにもモヤモヤしていました。

《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と向き合うことができ、
方向性・価値観を見つけることができました。

《現在は…》

希望する形態での仕事に就くことができ、楽しく働いています。
セミナー等で身につけたモチベーションを保つ考え方やリラクセー
ション法を実践し、日々の業務を頑張っています。

CASE 4



「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。」
(40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。将来のことを考えて安定した
正社員就労を希望しているのに、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…》

初めての正社員で楽しく働いています。仕事経験が乏しいのでは？
と不安を感じていましたが、今までの非正規での経験が今の自分を
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。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。

6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 キャリア相談	4 こころの相談 キャリア相談	5 就活力アップ キャリア相談	6 休所日	7 休所日
8 キャリア相談	9 キャリア相談	10 こころの相談 キャリア相談	11 キャリア相談	12 キャリア相談	13 休所日	14 休所日
15 休所日 (施設休館日)	16 パソコン講座 キャリア相談	17 就活力アップ キャリア相談	18 こころの相談 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 オープン サポステ キャリア相談	21 休所日
22 就活力アップ キャリア相談	23 パソコン講座 キャリア相談	14 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	25 こころの相談 パソコン講座 キャリア相談	26 就活力アップ キャリア相談	27 休所日	28 休所日
29 キャリア相談	30 キャリア相談	<p>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。</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

アナタの知らない警備業界
性格分析、就活セルフケア、
就活1Dayセミナー、
面接対策 ～入門編～、
アサーションセミナー



※ 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。

今月は『クールビズ』について。

暑い時期の面接に、企業から『クールビズでお越しください』や『ノーネクタイで結構です』と案内されることがあります。しかし、面接はビジネスシーンの中でもフォーマルな場。

面接におけるクールビズは、単にラフな服装でいいという意味ではなく、入社後、オフィスで働くときよりも、清潔感やきちんと感が求められます。面接では、応募者の受け答えだけでなく、身だしなみやTPOへの配慮を見られていて、服装がラフすぎると第一印象に影響を与える可能性もあります。そのため、クールビズでの面接では、涼しさを優先しすぎるのではなく、男性は「ノージャケット・ノーネクタイ」、女性は「ノージャケット」または「襟のないカットソー+ジャケット」のようなビジネスの場に相応しい軽装を選ぶことが大切です。



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

