

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
8月号



体温と変わらない気温の猛暑日が続いていますが、いかがお過ごしですか？熱中症など、体調に十分気を付けて就活を進めてください！また、こうべサポステはお盆期間も開所しているので、ぜひご利用ください。さて、今月号はこうべサポステの人気講座の1つである『パソコンスキルアップ講座』を大特集します！



を使いこなして

就職活動に活かしませんか？



就職につながる！パソコンスキルアップ講座 とは…

▶▶ 現在求職活動中の **49 歳までの方** を対象とした **無料** のパソコン講座です！

《こんな人におすすめ！》

- ・パソコンスキルに自信が持てず応募に一步踏み出せない方
- ・パソコンスキルを身につけて応募先の幅を広げたい方 など

積極的な求職活動につなげていく意欲のある方にオススメ

人気の講座です！
早めにチェック！

講座内容



定員：各 10 名
使用ソフト：Windows11、Office365

《Word・Excel・PowerPoint 基礎コース》

仕事でよく使う Word・Excel・PowerPoint のソフトを基礎から学ぶ講座です。

文書作成の Word、表計算の Excel、発表資料が作成できる PowerPoint の基礎的なスキルが身につきます。

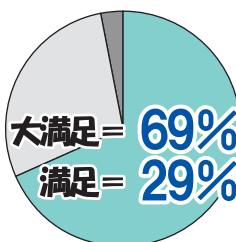
面接で

「**文書やグラフ作成などの基本操作ができます**」
とアピールできるようになります！

パソコンスキルアップ講座の満足度



《講座内容》



《講師の説明》



対象者

- ・ **49 歳までの求職活動中の方**
- ・ **全日程参加できる方**

※雇用保険受給のための就職活動証明書の発行が可能です。

HP はコチラ→



参加者の声



受講には、説明会への参加が必要です。
まずはお気軽にお問合せください！



「基本操作だけでなく、便利な機能まで丁寧な説明があったので、理解することができた。」

「求人票に載っている「パソコン基本操作のできる方」で求められているレベル感がわかり、自信を持って応募することができるようになった。」

「仕事の中でどのように使われているのかも教えていただき、働くイメージがしやすくなった。」

★裏面もご覧ください。

8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
3 キャリア相談	4 就活力アップ キャリア相談	5 キャリア相談	6 こころの相談 就活力アップ 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 キャリア相談	11 休所日 (山の日)	12 こころの相談 就活力アップ キャリア相談	13 キャリア相談	14 キャリア相談	15 卒業者MEETS 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 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 就活力アップ キャリア相談	25 パソコン講座 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 こころの相談 パソコン講座 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
31 就活力アップ 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回だけ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、就活新常識2026、
はじめの一步A、就活マインドセット、
アナタの知らない製造業の世界、
就活モチベーションUP術、
価値観発見！、
応募書類作成のポイント



※ 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、この時期の大敵『汗対策』について。

拭っても拭っても止まらない汗。面接中に汗をかき続けてしまうと不快に感じるだけでなく、体臭も気になるし、集中力も削がれるし、気にすると余計に汗が出てくる…なんて悪循環に陥ってしまうこともあるのでは？汗を完全に止めることは難しいですが、基本的な汗対策をして『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。

時間ギリギリで行動すると急いで移動するため汗をかいたり、焦りから発汗が促進されてしまったり…早めの行動を意識すると、面接会場近くでクールダウンしたり、制汗剤などの汗ケアをする余裕が生まれます。

② インナー選びも大切！

シャツやブラウスの下には吸水速乾性のある汗取りインナーの着用がオススメ。汗がにじみにくくなり、シャツやブラウスが張り付く不快感も軽減できます。

③ ハンカチをお忘れなく！

どんなに対策をしても、汗は出てくるもの。面接時に汗が気になる場合は、無理に我慢せず、面接官に一言伝えてからハンカチで汗を拭きましょう。スーツの袖等で拭うのは絶対に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/>

こうべサボステ 検索

