

## 五島サポステって…?

サポステは、働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者の就職支援を行っております。専門の相談員がよりそって支援をしていきます。利用は無料です、ぜひご利用ください。なお、カウンセリングは随時受け付けていますが、原則予約制になっており、予約の方を優先します。

## 就活プログラム「2-Weeks」の支援の流れ

### ①求人検索

5日間、サポステで連続してハローワークの求人検索や求人情報誌などの検索を行い、2件程度に絞り込む

### ②応募書類の作成

絞り込んだ2件の求人に向けた書類作成、面接練習、必要に応じて職場見学・体験を行う。

### ③求人応募

希望の企業に応募する。



①から③までの流れを2週間として、受かるまで何度でも実施する。



**2週間で就職を決めましょう**

## 9月のイベント案内

| 月曜日               | 火曜日   | 水曜日                          | 木曜日            | 金曜日   | 土曜日 |
|-------------------|---|------------------------------|----------------|---|-----|
| 28                | 29  | 30                           | 31             | 01<br>グループワーク<br>「スポーツ交流」<br>ステップアップ相談日     | 02  |
| 04<br>相談日         | 05<br>心理カウンセリング                                 | 06<br>きがるに相談日<br>13:00～15:00 | 07<br>相談日      | 08<br>♪キャリアプログラム<br>「履歴書の書き方」<br>ステップアップ相談日 | 09  |
| 11<br>相談日         | 12<br>心理カウンセリング<br>富江出張相談会                      | 13<br>上五島出張相談会               | 14<br>相談日      | 15<br>♪キャリアプログラム<br>「リフレーミング」<br>ステップアップ相談日 | 16  |
| 18<br>敬老の日<br>休館日 | 19<br>心理カウンセリング<br>グループワーク<br>「手先を使ったコミュニケーション」 | 20<br>きがるに相談日<br>13:00～15:00 | 21<br>奈留島出張相談会 | 22<br>♪キャリアプログラム<br>「パソコンクラブ」<br>ステップアップ相談日 | 23  |
| 25<br>相談日         | 26<br>心理カウンセリング                                 | 27<br>相談日                    | 28<br>相談日      | 29<br>♪キャリアプログラム<br>「職場見学」<br>ステップアップ相談日    | 30  |
| 02                | 03  | 04                           | 05             | 06  | 07  |

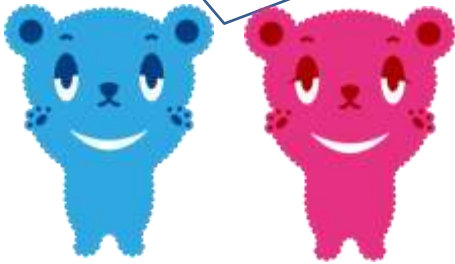
**スケジュールの詳細は裏面に!**

※スケジュールは変更になる可能性があります / 新規の方や、ワークが必要な方を優先する場合があります。

※音符記号(♪)はキャリア開発プログラムとして、長崎県の事業で実施させていただいております。

# こんな方はぜひサポステにお越しください！

働きたい！…けど…  
どうしたらいいのかわからない



- ・どうしたらいいの？わからない…
- ・自信がなくて、一歩が踏み出せない…
- ・コミュニケーションが苦手…
- ・人間関係のつまずきで退職。ブランクが長くなって…
- ・学校を中退したんだけど、大丈夫かな…

## 9月のイベント詳細

9月 1日 (金) 13:30~15:00 グループワーク『スポーツ交流』

～卓球を楽しもう～

いい汗かいて、心身のリフレッシュをしよう！暑い時こそ体を動かして、ストレス発散をしませんか？

9月 8日 (金) 13:30~15:00 キャリア開発プログラム『履歴書の書き方』

～自己アピールの仕方・志望動機をよく考えて書く～

あなたのアピールポイントはどこでしょう？まずは、「マスターシート」をしっかりと作成しよう。

9月 15日 (金) 13:30~15:00 キャリア開発プログラム『リフレーミング』

～見方を変えるだけで、あなたの人生変わるかも～

コップ半分の水を“もう半分しかない”と捉えるか？“まだ半分ある”と捉えるか？

9月 19日 (火) 13:30~15:00 グループワーク『手先を使ったコミュニケーション』

～自分のペースで塗り絵に挑戦～

リラックス効果でストレス解消&脳の老化防止効果&想像力・集中力を高める効果、などいいこといっぱい。

9月 22日 (金) 13:30~15:00 キャリア開発プログラム『パソコンクラブ』

～タイピング練習～

ローマ字入力タイピングゲームで、楽しみながらタイピング力を高めよう！！目指せ！ブラインドタッチ

9月 29日 (金) 13:30~16:00 キャリア開発プログラム『職場見学』

～五島市内の事業所見学に行ってみよう～

職場見学に行ったら、あなたの職業選択の幅を広げてみませんか？

### ご予約・お問合せ

五島市三尾野1-7-1  
福江総合福祉保健センター2階  
TEL:0959-74-0235  
メール:[info@goto-saposute.com](mailto:info@goto-saposute.com)  
平日:10時~16時まで受付

