

## 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**

## 1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
01 休館日	02 休館日	03 休館日	04 仕事始め 相談日	05 グループワーク 「サポステ新春交流会」 ステップアップ相談日	06
08 休館日	09 心理カウンセリング 富江出張相談会 10:00～15:00	10 上五島出張相談会 10:00～14:00	11 相談日	12 グループワーク 「職業適性検査」 ステップアップ相談日	13
15 相談日	16 心理カウンセリング	17 きがるに相談日 13:00～15:00	18 奈留島出張相談会 13:00～15:00	19 ♪キャリアプログラム 「履歴書の書き方」 ステップアップ相談日	20
22 相談日	23 心理カウンセリング	24 相談日	25 相談日	26 ♪キャリアプログラム 「社会人講話」 ステップアップ相談日	27
29 相談日	30 心理カウンセリング	31 相談日	01	02	03
05	06	07	08	09	10

**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こしてください！

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…

## 1月のイベント詳細



1月 5日 (金) 13:30~15:00 グループワーク 『サポステ新春交流会』

～今年1年の無病息災を願って～

みんなで初詣に出かけてお願い事をしてみませんか？今年一年のみなさんの目標もお聞かせくださいね！！

1月12日 (金) 13:30~15:00 グループワーク 『職業適性検査』

～あなたも受けてみませんか？ (無料) ～

自分の得意・不得意って何だろう？ 客観的に自分の適性を見つめて、職業選択の参考にしてみましょう。

1月19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PRの仕方・志望動機をよく考えて～

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てみましょう

1月26日 (金) 13:30~16:00 キャリア開発プログラム 『社会人講話』

～あなたの食生活は大丈夫・・・??～

タイトル 「生活習慣病を予防する食生活」

講師 : 五島市役所 国保健康政策課 様

### 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

