

小さな一歩が大きな一歩

「働くことに自信が持てない」「仕事の選び方がわからない」

「このままではいけない」と悩んでいる方は、まずここで一歩踏み出しましょう!

ご利用は無料

私たちが親身にご相談に応じます。

- キャリアコンサルタント
- 公認心理師
- 精神保健福祉士 etc

まずは電話でご予約を

046-297-3067

- 利用時間：10～17時
- 日・祝日、年末年始は休み

1回目の相談（仮登録）

相談員が就労に関する悩みや不安を聴きながら、「サポステ」の使い方を一緒に考えます。

本登録・ご相談

寄添い型の面談（カウンセリング）をベースに個別プログラムを作成し、そのプログラムに沿って就労支援を行います。

コミュニケーション力
を身につける

講座でスキルUP
就職セミナー
パソコン講座など

企業の見学・作業体験

ご希望に応じて、企業に連絡を取り実施します。

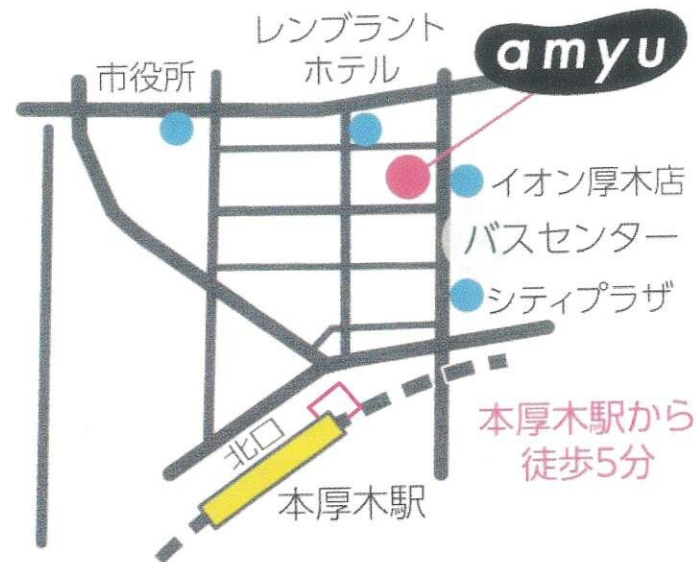
履歴書・面接指導

応募や面接の直前指導で、コツを掴む!

応募

就職決定!!

就労後の悩みなど、継続的に定着支援します。

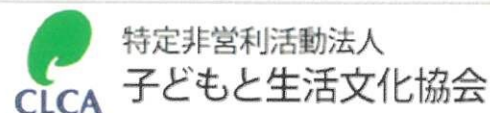


◆住所：厚木市中町2丁目12-15 アミューあつぎ7F

（本厚木駅東口より地下通路直結）

◆ホームページ：<http://県央サポステ.jp/>

◆運営：NPO法人子どもと生活文化協会



サポステ + プラス
地域若者サポートステーション

厚木市共催事業

厚生労働省委託事業・神奈川県委託事業

神奈川県央地域若者サポートステーション

あなたの 働きたい!!を サポート

自信を
つけてから
トライしたい

自分に合う
仕事を
見つけたい

緊張して
しまうので
面接が心配

今の
自分を
変えたい

若者+プラス（15～49歳）の「職業的自立」のために



お仕事GET!

・就業ゴールに向けたステップ

・社会復帰を目指したい方!

・多彩なトレーニングプログラム

・職場体験プログラムも!!

相談・サポートを
無料で行っています。



まずはお電話でご予約を!

☎ 046-297-3067

◆利用時間：10:00～17:00
月～土曜日
日・祝日、年末年始は休み

サポステとは

働くことに踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働きだす力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です

対象者は

若者 (15～39歳)
+ (40歳代)

の働くことや自立を目指している方

何事にも自信が持てない
人と話すことが苦手
自分にあう仕事ってあるの？



相談・面談

相談の内容に応じて各分野の専門相談員（キャリアコンサルタント・公認心理師・精神保健福祉士 etc）が継続的な個別相談、支援プログラム作成・実行

相談場所

- ①本厚木（アミューあつぎ7F 県央サポステ）
月曜～土曜
- ②茅ヶ崎（勤労市民会館）
毎週金曜日
- ③大和（大和市文化創造拠点シリウス）
毎週木曜日
各会場とも10:00～17:00



詳しくは

相談・面談、各種支援（講座、職場体験）などすべて無料

まずは勇気を出して予約を

TEL : 046-297-3067

Eメール: info.atugi.saposute@gmail.com



もしも
県央サポステですか？
就労の相談したいん
ですが・・・

プログラム

★コミュニケーション力UP講座

- ・職場のコミュニケーション
- ・アサーション
- ・エゴグラム
- ・ボディウォッチ
- ・アートコミュニケーション
- ・セルフエスティーム
- ・折れないココロの作り方
- ・元気になるコミュニケーション 他



★就活に役立つ講座

- ・企業交流会
- ・ビジネスマナー
- ・すばり！わかる求人票の見方
- ・労働法の基礎知識講座
- ・面接力アップ
- ・就活セミナー（書類・面接・実践編）
- ・自分らしいキャリアデザイン
- ・一般職業適性検査（GATB）

★パソコン講座（入門、Excel, Word, Powerpoint）

★40歳代からの講座

- ・40歳代のためのパソコン（入門編・応用編）

★お仕事体験

企業先での職場体験やサポステでの軽作業体験など

★企業交流会

サポステ登録者を対象に、企業担当者から企業のコンセプトや業種の採用状況・会社見学と仕事体験の案内などの情報交換会

★定着・ステップアップ支援

お仕事に就いてからも相談や正社員を目指した支援！

利用者の声

（26歳 女性 就労経験なし）



・サポステにきたきっかけは？

インターネットでPC講座や就活セミナーが無料で受講できると知ったので。就活したいと考えてはいても、「就活」も「仕事」も漠然とした不安がなく、知ることによって自信になれば良いと。

・サポステに来る前と現在とで大きく変わった点は？

誰かに相談するということがとても良いことなのだと感じた。家族にも相談する機会が増え、母も私の考えや状況に安心し就労に興味を持ったようで同時期に就職し、私だけではなく我が家全体の社会とのかわりが増えた。

・サポステで良かったところ、役に立ったところは？

就職に向けて、ただ乱暴に背中を押すだけではなく、自分でできる「無理のない範囲」を考えてアドバイスしてもらい、時には頑張りが無茶にならないように引き止めてもらえたのが重要だった。

・サポステ利用者やこれからの方への一言は？

初めてサポステに行った時はすごく緊張しましたが、やさしい笑顔でむかえてもらえました。考えすぎず、まず利用してみると何か得るものがあると思います。