



## サポステ佐世保って…？

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。

## 支援の流れ（サポステ4つのステップ）

### ・ステップ1

キャリアカウンセラー、臨床心理士など  
専門の相談員によるカウンセリング

### ・ステップ2

グループカウンセリングやグループ活動

### ・ステップ3

職場体験



### ・ステップ4

就活に向けての各種支援（模擬面接、応募書類添削等）

※ご本人の希望や、状況によって他の機関をご紹介することも可能です。

## 就活ジョブクラブ

### 第4クールスタート！！

就活ジョブクラブは、「働くこと」について楽しく学び、自ら考え、本気で就職するために自ら行動をする就職活動です。

就職活動を行うに当たって、1人では何から始めればいいのかわからない…そんな皆さん！！  
私たちと一緒に楽しく就職活動しましょう！！



# 3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
29	30	31	01 キャリアカウンセリング	02 心理カウンセリング (岡本先生)	03 
<b>スケジュールの詳細は裏面に！</b>					
05 キャリアカウンセリング	06 手先を使ったコミュトレ 13:30~14:30	07 グループワーク ちょこっとボランティア 13:30~14:30	08 就活ジョブクラブ 第4 クールオリエンテーション 13:30~15:00	09 心理カウンセリング (岡本先生)	10 
12 キャリアカウンセリング	13 手先を使ったコミュトレ&就 活ジョブクラブ メンタル ヘルス 13:30~15:30	14 グループワーク 里親ボランティア 13:30~14:30	15 就活ジョブクラブ パソコン講座 13:30~15:00	16 心理カウンセリング (岡本先生) スポーツ交流 13:30~	17 ステップアップ相談日 (3日前までの予約必要)
19 キャリアカウンセリング	20 手先を使ったコミュトレ& 就活ジョブクラブ マナー 講座 13:30~15:30	21 春分の日 サポステ休館日	22 就活ジョブクラブ 職業訓練について学ぼう 13:30~15:00	23 心理カウンセリング (岡本先生)	24 
26 キャリアカウンセリング	27 手先を使ったコミュトレ& 就活ジョブクラブ 求人検 索 13:30~15:30	28 キャリアカウンセリング	29 キャリアカウンセリング	30 キャリアカウンセリング	31 

※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、そのワークが必要な方を優先する場合があります

# こんな方も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

- 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で不安。
- 人間関係のつまずきで退職しました。  
ブランクが長くなって…どうすればいいのかな。
- 学校を中退したんだけど、支援してもらえるのかな？



## 3月のイベント詳細



就活ジョブクラブ 第4クールが始まります。3月8日(木)スタート！！

「就職活動って、何をしたいかわからない！」「早く就職したい！」「一人では、なかなか活動が続かない」  
そんな悩みを抱えた皆さん！一人で悩まず、同じ悩みを抱えた仲間と一緒に就職活動の一歩を踏み出しましょう！

### ■プログラム内容■

3月 8日(木) 13:30~15:00 オリエンテーション 若い人達に期待されていること

3月13日(火) 14:30~15:30 メンタルヘルスについて学ぼう

3月15日(木) 13:30~15:00 パソコン講座 3月20日(火) 14:30~15:30 ビジネスマナー講座

3月22日(木) 13:30~15:00 職業訓練について学ぼう 3月27日(火) 14:30~15:30 求人検索



### グループワーク「手先を使ったコミュニケーショントレーニング」

3月6日(火)・3月13日(火)・3月20日(火)・3月27日(火) 13:30~14:30

手先を使った作業を通して参加者同士でコミュニケーショントレーニングを行う、サポステで人気のワークです。

### グループワーク「ちょこっとボランティア」

3月7日(水) 13:30~14:30

チラシ折りやラベル貼り、清掃などサポステ内の軽作業のお手伝いをお願いします。

### グループワーク「スポーツ交流」

3月16日(金) 13:30~15:00

バドミントンで楽しくコミュニケーションを取りながら体を動かし、リフレッシュと体力作りを目指しましょう。

### グループワーク「里親ボランティア」

3月14日(水) 13:30~14:30

花壇の清掃や植栽ボランティアを行い、美しい街づくりに貢献します。



### ご予約・お問い合わせ

佐世保市常盤町1-7

ジブラルタ生命佐世保ビル3F

TEL: 0956-22-5090

メール: [info@saposute-sasebo.com](mailto:info@saposute-sasebo.com)

SMS専用番号: 080-9998-3732

平日: 10時~17時まで受付

QRコード



お待ちしております！



### ■就職何でも相談会 実施中！■

• ハローワーク佐世保

3月 1日(木)・15日(木) (13:00~16:00)

• ハローワーク対馬

3月 6日(火)・14日(水)・20日(火)・28日(水)  
(13:00~17:00)

• 松浦市役所 別館会議室

3月14日(水) (13:30~15:00)

• 平戸市役所 3階 会議室C

3月23日(金) (13:00~14:30)

