

# 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
- 産業カウンセラー
- 臨床心理士
- 精神保健福祉士 etc

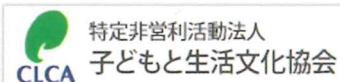


◆住所：厚木市中町2丁目12-15 アミューあつぎ7F

(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



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聞きながら、「サポステ」の使い方を一緒に考えます。

ハローワーク確認

ハローワークと連携してサポートを行います。

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

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、継続的に支援を行います。

**サポステ**  
地域若者サポートステーション

厚生労働省認定事業・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(15~39歳)+40代の「職業的自立」のために

- ・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!!



◆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)

全て無料!



まずは電話かメールでご予約を!  
**046-297-3067**  
[info.atugi.saposute@gmail.com](mailto:info.atugi.saposute@gmail.com)

- ◆利用時間：10:00~17:00  
月~土曜日
- ◆日・祝日、年末年始は休み
- ◆<http://県央サポステ.jp/>



## 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「働きたす力」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

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？



対象者は  
15歳から49歳までの働くことや自立を目指している方

## 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・産業カウンセラー・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（ふらっとバル茅ヶ崎・勤労市民会館）  
毎週火曜日
- 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  
ですか・・・

## プログラム

### ★各種講座

- ・職場でのコミュニケーション
- ・アサーション
- ・折れないココロの作り方
- ・ボディウォッチ
- ・ファーストワーク
- ・セルフエスティーム
- ・心を豊かに和を楽しむ～茶道～
- ・エゴグラム
- ・事務職はじめて講座
- ・事務職まるわかり全8コース
- ・ビジネスマナー
- ・就活セミナー（書類・面接・実践編）
- ・すばり！わかる求人票の見方
- ・自分らしいキャリアデザイン
- ・労働法の基礎知識講座
- ・その他
- ・パソコン講座（Excel, Word, Powerpoint）



### ★お仕事体験



復習になる部分と  
初めて知る部分が半々で  
とてもよかった。  
就職活動の自信に繋がった

### ★定着支援

お仕事に就いてからも支援！

## 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て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ったのが重要だった。

### ・サポステ利用者やこれからの皆さんへの一言は？

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。  
これからサポステを利用される方に良い機会となることをお祈ります。