

ジョブトレ（就業体験）

サポステでは各機関と連携し、多様な現場でジョブトレ（就業体験）のご協力をいただいています。

スタッフと相談しながら、あなたの希望や状況に合わせていろいろな仕事を体験することができるので「働いた経験がなくて不安・・・」「仕事を辞めてからずいぶん経つし・・・」等のお悩みを持つ**お仕事未経験の方や、働くイメージを作りたい方へおすすめのプログラム**です。

就業体験を通じて、セミナーで学んだコミュニケーションの方法やビジネスマナーを実践し、働くことへの第一歩を踏み出します。

1日単位のジョブトレ（プログラムとして定期的に実施）

ステップ① サポステ内ジョブトレ

サポステ内で庶務業務を体験します。
その中で仕事の段取りや、効率的な進め方、ハウレンソウ（報告・連絡・相談）などを訓練します。

サポステ内ジョブトレ

【内容】環境整備やチラシ発送作業等
【時間】10：00～12：00

ステップ② 単発ジョブトレ

実際に企業での就業を体験します。
ステップ①で訓練した仕事の進め方やハウレンソウを現場で実践できます。

三股町社会福祉協議会

【内容】草刈り補助、清掃作業、ものづくり等

世界のチョコレート

【内容】ラッピング、シール貼り等

島田造園

【内容】草刈り補助、清掃作業等

39クイックマン

【内容】リフォーム作業補助等

※日程は調整できます。

ジョブトレ（希望に合わせてオーダーメイド）

ステップ③ ジョブトレ

実際に企業での就業を体験します。
体験先はできるだけご希望に沿えるようにします。
期間と体験後の就労に規定はありません。

ステップ④ 職場体験（体験後の就労を目指す）

サポステと相談の上、希望する企業で1～2週間程度の職場体験にチャレンジします。
体験後の就労を目的とします。

働いたことが無い、一つの業界でつまづいてしまった、という方は、実際に体験をしてみると職業に対する向き不向きや、楽しみ、課題などがはっきりと見えてくる場合があります。就業体験により、以前の職が自分に合っていなかっただけの事と気付いたり、知らなかった仕事を知ることによって、就労に対する期待感が高まるといった効果があります。

参加するには
事前の打ち合わせ
が必要です。

49歳までの就職氷河期世代の方もご利用いただけます！

令和2年4月から49歳までの就職氷河期世代の方向けに就職支援サポートを拡大しました。

一人ひとりの状態に合わせたキャリア相談を個別に行います。

個別相談の中でセミナー（コミュニケーション／ビジネスマナー）を受けることも可能です。
働くことに悩みをお持ちでしたら、ご相談ください。

働きたいアナタのための就職サポート窓口

みやざき 若者サポート ステーション サポステ・プラス

利用無料

利用案内

【開所時間】平日9時～16時

【休日】土日祝日・年末年始

【対象者】

無業で就職を目指す15～49歳の
求職者とそのご家族

※学生不可

ただし、定時制・通信制の方は
ご相談ください。

ご利用には、利用登録と予約が
必要になります。

宮崎本部

0985-25-4345

宮崎市老松1丁目4-21
Kビル2F

サテライト都城

0986-36-6510

都城市東町4-30

サテライト延岡

0982-37-1190

延岡市土々呂町4丁目4390-1
延岡市職業訓練支援センター1F

ホームページ



公式LINE



みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラスは、働くことに踏みだしたい15歳から49歳までの方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援機関です。

サテライト都城 プログラムのご案内 [2022年4月～9月版]

実際の日程はホームページで確認できます→

<https://www.saposute-miyazaki.jp/miyakonojo>



個別相談

複数の専門家が問題解決を支援します。オンラインでも対応します。

キャリア相談

仕事や進路について、キャリアコンサルタントが個別に支援します。

例えばこんな相談ができます！

- 自己分析
- 応募書類の作成
- 個別セミナー
- 面接対策

こころの相談

就職に向けての心の悩みを臨床心理士等に相談できます。



出張相談

ハローワークや自治体等で定期的に出張相談を行っています。

サポステに事前にお申込みください。

- ハローワーク都城（都城市上町2街区11号 都城合同庁舎1階）
【時間】月1回、13：30～15：20
- ハローワーク小林（小林市細野367-5）
【時間】偶数月1回、10：00～16：20
- ハローワーク日南（日南市吾西1丁目7-23）
【時間】奇数月1回、10：00～15：20
- 都城市役所2F男女共同参画センター（都城市姫城町6街区21）
【時間】月1回、14：00～16：00
- 高原町総合保健福祉センター ほほえみ館（高原町大字西麓360-1）
【時間】奇数月1回、13：00～16：00

家族相談

ご家族が未就労の状態にあり相談したい方の個別相談を行っています。

ご利用登録のない方のご家族の方もお申込みできます。

電話またはホームページのご家族用申込フォーム（右記参照）よりお申してください。



周りが働きだしてあせる...

就活に自信をもちたい

40代だけど、行ける？

職務経歴書の書き方を知りたい

自分に合う仕事を知りたい

面接の練習がしたい

次の仕事は長続きさせたい

ひとりで悩まず、サポステと一緒に就職へのステップを歩みませんか？



コミュニケーションが上手になりたい

セミナー じっくり話し合える仲間とつながりながら、グループワークや講座で共に成長していけるプログラムを行っています。一部のセミナーは**オンラインでも対応**します。

GATB（一般職業適性検査）

～自分に合ったジャンルを探そう～

自分に向いている職業を見つけてくれる検査です。

適職探しの参考にしてみませんか？

筆記と器具による検査となります。

検査は一斉スタートするため、開始 10 分前までに来所してください。

※月 1 回開催

【内容】10：30～検査
13：30～プロフィール作成
（午後の開始時刻は参加人数により前後します）

【定員】4 名

マイペースパソコン

自分のペースでパソコンの練習ができます。

好きなテキストを持参してください。

【時間】10：00～12：00

【定員】4 名

【心理系セミナー】 こころセミナー

こころの相談員によるセミナーで、不安への対応や自己肯定感アップの方法をお伝えします。

※不定期開催

【時間】13：00～15：00

【定員】4 名

WORK FIT

～はじめての一步 A & B・1Day Seminar～

株式会社リクルートが提供する「WORK FIT」は、働きたい人に向けた就労応援プログラムです。

自分の良さと社会のニーズを知ることで、自分らしい「働く」を見つけられます。

はじめての一步 プログラム A
仲間と一緒に「気持ち」を知り、「らしさ」（良い面）を発見し合うプログラム

はじめての一步 プログラム B
仲間と一緒に共同作業に取り組み「らしさ」を見つけ合うプログラム

1 Day Seminar
課題解決のための 3 つのステップや面接のコツを学びます。

【運動系セミナー】 楽しく運動

みんなで体を動かして、就労に向けた体力づくりをしましょう♪

例えばこんなことをしています！

🐻 バドミントン 🐻 ウォーキング
🐻 ミニバレー

※不定期開催のため、時間と場所は別途案内します。

【準備物】運動できる服装、タオル、飲み物、
体育館シューズ
（底をきれいに洗った運動靴でも OK）

コミュひろば

おしゃべりが苦手という方どうして、会話に慣れる時間です。

ルール有り。後日キャリア相談に予約をします。

【時間】10：00～12：00

【定員】4 名

ミーティング 参加必須！

月に一度、利用者全員参加によるミーティングを行います。

例えばこんなことをしています！

🐻 活動振り返り
🐻 コースの確認
🐻 今後の計画立て

【時間】13：00～15：00

フリースペース

求人検索、読書など自由に使っていただけます。

行事により利用できない場合があります。

【時間】10：00～12：00

🐻 各セミナーのさらに詳しい情報については、スタッフまでお問い合わせください。

🐻 この他にも、特別講座や、まだサポステに登録していない方を対象とした公開セミナーを開催する場合があります。

🐻 キャンセル・遅刻・欠席の場合は、開始時間前までに**電話連絡**をお願いします。

集団が苦手でも大丈夫！ サテライト都城の 個別セミナー

コミュニケーション

～コミュニケーションのコツをつかもう～

1 人で悩んでいるだけでは気付けない、コミュニケーションの大切さと、苦手意識を克服する方法が学べます。

また、相手の立場に立って考える訓練や自分を表現する方法を学ぶことで、会話に対する苦手意識を克服していきます。

例えばこんなことをしています！

🐻 聴く・話す（傾聴）
🐻 伝える（アサーション）
🐻 SST（ソーシャルスキルトレーニング）
🐻 コミュニケーションの実践練習

サポステ主催 企業説明会・企業見学会

企業の方をお招きして企業案内をしていただきます（**企業説明会**）。

企業によっては、後日**企業見学会**を実施することがあります。

ビジネスマナー

～社会人として必要なマナーを確認しよう～

社会人としての基礎から応用的なマナー、ビジネスでのコミュニケーションの取り方などを学びます。

社会人として自信をつけたい方にもおすすめです。

例えばこんなことをしています！

🐻 身だしなみ
🐻 あいさつ、言葉遣い
🐻 電話応対（電話のかけ方、受け方、取り次ぎの仕方など）
🐻 名刺交換（名刺の渡し方、受け取り方）
🐻 その他参加者のリクエスト（こんな時どうする？）

パソコン講座

～就職までに押さえておきたいパソコンの基礎～

「Word」「Excel」など、働くうえで必要となる基礎的なパソコンスキルを学びます。スキルを習得することで就職活動にも役立ちます。

現在、e ラーニングで受講できるように準備中です。

zoom で参加！ 宮崎本部セミナー

話し方教室

～自信を持って面接に行こう～

人前で話すことへの苦手意識を解消するための心の持ち方、話し方、発声法を楽しく学びます。

コミュニケーションも学べます。

例えばこんなことをしています！

🐻 発声練習
🐻 笑顔の練習
🐻 ナレーション体験
🐻 面接練習

【講師】横山 由美さん（ぺこちゃん）

（フリーアナウンサー・
キャリアコンサルタント・産業カウンセラー）



- 宮崎本部で実施しているハイブリッド形式またはオンライン形式のセミナーに zoom で参加できます。
- ご自宅等から参加の場合、サテライト都城への利用登録をされているご本人以外の方の参加はご遠慮ください。
- 下記の QR コードを参照の上、準備をお願いします。



- こちらに紹介しているもの以外の宮崎本部のセミナー受講をご希望の場合は、スタッフまでお問い合わせください。
- お申込みやキャンセルの連絡はサテライト都城のスタッフまでお願いします（状況により、宮崎本部へ直接連絡していただく場合があります）。