



働きたいあなたの就活を全力でサポートする 宮崎本部の支援プログラム

[2024年4月～2024年9月版]

個別相談



スケジュールをチェック



就労相談/こころの相談

キャリアコンサルタントや臨床心理士等が一人一人に寄り添いながら就職に向けたサポートを行います。
オンライン (zoom) でも相談できます。



こころの相談は相談回数に限りがあります。

家族相談

未就労の状態にある方のご家族の相談にも応じています。
利用登録がなくても相談できます。
ホームページのご家族用申込フォームまたはお電話よりお申込みください。

出張相談

定期的実施しています。
ご予約はハローワーク窓口またはサポステまで♪

- ハローワーク宮崎
- ハローワークプラザ宮崎
- ハローワーク高鍋

スキルアップセミナー

* パソコン講座はサポステ所有のパソコンをご利用いただけます

パソコン講座 パソコン講座プラス

基本的な操作から「Word」「Excel」など、働くうえで必要となるスキルを学びます。

お金の基礎知識 learningBOXのプログラム

就職後に受け取る給料明細の見方、税金や保険、年金のことなどを学びます

サポステに來所して自分のペースでパソコンを学習します。

マイペースパソコン

eラーニングサイト learning BOX を利用します。

タイピング講座

インターネットのタイピング練習サイトを利用します。

ビジネスメールの書き方 learningBOXのプログラム

押さえておきたいビジネスメールの書き方を学びます。

ビジネスマナー

learningBOXのプログラム
服装、挨拶、名刺の渡し方などマナーの基礎を学びます。

オリジナルセミナー

特別講座

就活や働く上で役立つ講座です。内容は毎回変わります。

コミュカ

気軽にコミュニケーションを実践するセミナーです。

ビジガ

知っておくと安心！面接の練習から職場でのビジネスマナーを学ぶセミナーです。

ボイトレ (ボイストレーニング) ～いきいき話し上手になるために～

話し方教室。人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を学びます。

ココロの声

自分の感情に耳を傾ける心理系セミナーです。いろいろな感情を学びます。(エンラボ提供)

ココロのストレッチ

ストレスに負けないココロを作るための心理系セミナーです。

薬トレ

みんなで体を動かして、就労に向けた体力づくりをする運動系セミナーです。(プラナ提供)

自分理解

一般職業適性検査 (GATB)

筆記と器具による検査でどのような職業に適性・能力があるのかを知ることができます。

職業適性診断システム (キャリア・インサイト)

パソコンでできる検査でどのような職業に適性・興味があるのかを知ることができます。

企業説明会

企業の方をお招きして企業案内や職業人講話をしていただきます。

企業見学会

説明を受けた企業を見学します。

ジョブトレ

サポステ内や関係機関で、実際にお仕事を体験します。

- ◆サポステ内ジョブトレ【内容】庶務業務、スタッフの補助作業等
- ◆コープみやざき商品センター【内容】カタログセット等
- ◆宮大まちなかキャンパス【内容】会場設営補助、掲示物整理等
その他に 小原農園さん、リタリコ提供プログラムなどがあります。

職場体験

希望する企業で、実際にお仕事を体験します。体験後の就労を目指します。

その他

ミーティング

1ヶ月の活動の振り返りを行います。

フリースペース

パソコンとプリンターをご利用いただけます。



プログラムを受講するにはご予約が必要となります。
登録を検討されている方は、初回のみセミナーのおためし受講ができます。初回面談 (インテーク) にてお気軽にご相談ください。なお、2回目以降の受講には登録が必要となります。

働きたいあなたのための就職サポート窓口

利用無料

みやざき若者サポートステーション サポステ・プラス

宮崎本部 0985-25-4345 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

みやざきサポステは 働くことに踏みだしたいおおよね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。

ホームページ



公式LINE

