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、ホウレンソウ（報告・連絡・相談）などを訓練します。

サポステ内ジョブトレ（随時）

【内容】庶務業務、スタッフの補助作業等

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ホウレンソウを現場で実践できます。

コープみやざき商品センター

【内容】カタログセット等
【定員】２名
【時間】10：00～12：00 or 10:00～16：00

宮大まちなかキャンパス

【内容】会場設営補助、掲示物整理、掃除等
【定員】１名
【時間】13：30～15：30
【服装】ジーパン・サンダル不可

小原農園

【内容】農業体験（送迎有り・スタッフ同行）
【時間】13：00～16：00
【準備物】汚れてもいい服装・靴、帽子、タオル、水筒、軍手（あれば）

職場見学

ステップ③④のプログラムを実施する前に、職場見学を行います。

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。

参加するには
事前の打ち合わせ
が必要です。

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ことで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ことがあります。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けたり、知らなかった仕事を知ることで、就労に対する期待感が高まるといった効果があります。

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。

サポステ 厚生労働省・宮崎県委託事業 みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス

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
Twitter　Instagram

宮崎本部 プログラムのご案内［2022年10月～2023年3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/miyazaki

個別相談（1回50分）

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。
予約状況はホームページで確認できます。

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
- 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。
原則として毎月１回訪問しています。
サポステに事前にお申込みください。

- ハローワーク宮崎（宮崎市柳丸町131）
  【時間】第１水曜日　13：30～16：30
- ハローワークプラザ宮崎（宮崎市大塚台西１丁目1-39）
  【時間】13：30～16：30
- ハローワーク高鍋（児湯郡高鍋町大字上江字高月8340）
  【時間】10：00～12：00

家族相談＆家族会

ご家族が未就労の状態にあり相談したい方の**個別相談**や**家族座談会**（最少催行人数：２家族）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）よりお申込ください。

ご予約なしでも大丈夫
ぶらさぽ
初めての方の相談日
毎月２回開催！！
受付時間　10：00～15：00

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。

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。

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）
- 参加者みんなでフリートーク
- コミュニケーションの実践練習

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？）

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）

［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
- 卓球
- ミニバレー
- フィットネス

気候や運動の内容等により場所を選定します。

宮崎県体育館（宮崎市宮崎駅東2丁目4番地1）で実施する場合は、現地集合（IF事務所付近）となります。

【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）

［心理系セミナー］ココロ cafe

ストレス社会に負けない、タフなココロの作り方を“こころの相談員”と一緒に考えていきましょう。

テーマを決めて話し合います。

例えばこんなテーマで話し合います!
- ストレス解消法
- 人との距離感
- イラっとしたこと

［心理系セミナー］よりよく生きるための感情学

様々な感情を一つ一つ学習し、日常生活に活かす講座です。

例えばこんな感情を学びます!
- リフレッシュ
- 甘え
- 不安・恐怖
- 心豊か
- 怒り

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。

【内容】10：00～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】6名

パソコン講座（基礎／中級）
～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。

基礎と中級（2日間）があります。

中級は2日間連続して受講してください。

【準備物】USBメモリ
【定員】9名　※事務局で調整します
【講師】尾関　快照さん
（浄土宗 自然寺副住職・元Web制作会社社員）

サポステ主催 企業説明会・企業見学会
参加必須！

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（**企業説明会**）、後日**企業見学会**を行います。

※企業見学会はサポステ発着の行程となります。

例えばこんな話をしてもらいます！

企業案内
- 会社の概要
- 仕事の内容・求人について

職業人講話
- 働き始めたきっかけ
- やりがい
- うれしかったこと、苦労したこと

S+OLC（ソルク）
～自分のペースでパソコン学習♪～

サポステに来所してeラーニングで学習します。

例えばこんなことが学べます！
- デジタルリテラシー（基本的なパソコン知識やIT用語等）
- Office講座（Word、Excel、PowerPoint）
- VRぷち職場体験

GSI（Global Skills Initiative）は日本マイクロソフトの社会貢献事業です。

S+OLC（ソルク）はGSIが提供するeラーニングの学習コンテンツです。

ミーティング
参加必須！

1ヶ月の活動の振り返りを中心に行います。

他の方の意見を聞くことで皆さん自身の気づきにつながればと思います。

例えばこんなことをしています!
- 1ヶ月の振り返り
- 翌月の計画
- サポステからの諸連絡
- 掃除
- WORK FIT
- 企業説明会

WORK FIT
～はじめの一歩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。

- **はじめの一歩 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
- **はじめの一歩 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
- **1Day 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。

- 予約制です。GATB以外のセミナーは前月末までに専用フォーム（QRコード参照）からお申込みください。追加は随時可能です。
- 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。
- 状況に応じてオンラインセミナー（zoom）に変更する場合があります。詳細はホームページをご覧ください。
- 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。

フリースペース

パソコン、プリンターもご利用いただけます。求人検索、応募書類の作成、タイピング練習、勉強などにどうぞ。

ご利用の際は、事前にお電話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。