

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

[2026年4月~2027年3月版]



スケジュールをチェック

失業保険手続き中の方へ

求職活動証明の
対象です

個別相談

キャリア相談/こころの相談 **M**

専門家チームによる一人一人に寄り添った就職に向けたサポートが受けられます。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も相談が受けられます。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

定期的を実施しています。

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
- 宮崎県立図書館
- 川南町立図書館

M がついているものはミドル世代(35歳~)にもオススメです!

自分理解

一般職業適性検査 (GATB) **M**

筆記と器具による検査です。能力に関する特徴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) **M**

パソコンで出来る検査で、自分の能力、興味、価値観、行動特性を評価します。

職業レディネステスト (VRT)

職業興味、基礎的志向性を測り、職業選定に役立ちます。

個別プログラム **M**

利用者さんの就職活動の状況に応じて個別プログラムを提案する場合があります。

しごと理解・体験

企業説明・企業見学 **M**

企業案内や職業人講話をしていただきます。説明を受けた企業への職場見学もあります。

ジョブトレ **M**

サポステ内や関係機関、協力企業で、数時間から数日のお仕事 (軽作業) を体験します。

職場体験 **M**

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。

オリジナルセミナー

特別講座 **M**

就活や働く上で役立つ講座です。ビジネスマナー、電話対応セミナー 等内容は毎回変わります。

コミュカ ひやく

気軽にコミュニケーションを実践するセミナーです。

ポイトレ (ポイストレーニング) ~ポイトレはスポーツだ!~

人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を学ぶ話し方講座です。



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心理系セミナーです。

たの楽スポ (楽しくスポーツ)

楽しくスポーツして、就労に向けた体づくりをします。

スキルアップセミナー

* サポステ所有のパソコンをご利用いただけます

eラーニング講座 (パソコン講座) 動画視聴型

(PC基本操作, Word, Excel, Power Point 他)

サポステに來所して、eラーニングサイト learningBOX で学習します。

操作説明などスタッフが対応します。

マイペースパソコン **M**

eラーニングサイト learningBOX や タイピング練習サイトで学習します。



その他

サポタイム **M**

参加者の皆さんにタイムリーな情報を提供します。

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。



バーチャルフリースペース

サポステ未登録の方向けのチャットルーム 詳しくはホームページをご覧ください

働きたいあなた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

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。

利用無料

Instagram



公式LINE

