

働きたいけど自信がない。
人とうまく話せない。
自分には無理かもしれない。

一歩を踏み出すのは、
かんたんなことじゃない。
こわいし、逃げ出したくもなる。
でも、

「自分を変えたい」「今を変えたい」
その気持ちがあれば、
ぜったいに道はひらける。

サポステは、相談だけでなく、
さまざまな就労支援プログラムを通して
「働き出す力」を身につけられる場所。

もちろん、あなたのペースで大丈夫。
あなたに合ったやりかたで。

サポステアンバサダー
なかやまきんに君

働く一歩に、
パワーを。

就職氷河期
世代の方も
サポート!
(49歳まで)

無料就労サポートで「働き出す力」をあなたに。

 **サポステ**
地域若者サポートステーション



サポステの支援内容
詳しくは裏面へ!

サポステで、「働き出す力」を。

働きたいけど
踏み出せない

人間関係で
つまずいた

コミュニケー
ションが苦手

面接がこわい

サポステは
こんなところ

厚生労働省委託の支援機関である「サポステ」は、働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの方たちとじっくりと向き合い、「働き出す力」の習得を支援。就職後の職場定着まで、全面的にバックアップしていきます。



そんな就職氷河期世代の方も！
働くことの「悩み相談」から
「職場定着」までサポートします。

サポステ 利用の流れ

まずは、どんなことでもお気軽にご相談ください。ご家族からのお問い合わせやご相談も大歓迎です。

01 予約

電話またはメール
でご予約ください。
お待ちしております。

02 相談・面談

あなたとしっかりと
話し合い、解決策を
一緒に検討します。

03 各種支援

無料の就労支援プロ
グラム。「働き出す力」
を身につけられます。

04 就職

就職活動に必要と
なる、さまざまな
情報を提供します。

05 定着支援

就職後も支援。職場に
定着するまで継続して
サポートします。

就労支援プログラム

「働き出す力」が身につく無料の各種支援。この他にも多彩なプログラムを用意しています。



コミュニケーション講座

人との関わり方を学び、
会話に対する苦手意識を克服。



ジョブトレ（就業体験）

希望や状況に合わせて、
いろいろな仕事を見学・体験。



ビジネスマナー講座

社会人の基本である
ビジネスマナーを覚えます。



就活セミナー

面接対策や履歴書指導など、
就活のノウハウを学びます。



集中訓練プログラム※

合宿などを通じて、生活改善や
資格取得等に取り組みます。
※一部のサポステで実施



パソコン講座

就職活動や仕事に役立つ
パソコン操作を習います。

無料就労サポートで「働き出す力」をあなたに。



サポステは全国各地に！
お気軽にご相談ください

サポステ



- 公式ホームページから最寄りのサポステを検索
- 最寄りのサポステに電話やメールで相談