

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

# しんじゅくサポステだより

第96号  
2016年12月発行

## 対象となる人

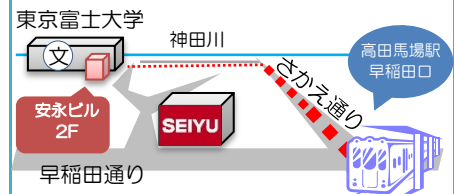
学校を卒業・中退後あるいは離職後  
一定期間無業の状態にある、  
**15歳から39歳**までの方及び  
その保護者の方が対象です。

## 利用料金

基本的に**無料**です。  
ただし、プログラムによっては  
参加費がかかったり、交通費を自己負担  
していただくことがあります。

## 場所

高田馬場駅早稲田口より徒歩5分



## \*\*\*\*\* 1月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

毎日が慌ただしく過ぎて、また新たな気持ちになるこの年末年始、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？  
この時期に2017年の目標を決めて、それを達成するために私たちサポステと一緒にやっていきましょう！

1/17  
(火)

### 集中訓練プログラム

※3/16(木)までの2か月間開催！

時間：10:00～15:00

場所：しんじゅくサポステなど

いよいよしんじゅくサポステでも「集中訓練プログラム」がスタートします！

2か月間でパソコン(MOS試験対策)やコミュニケーション、生活力を高める合宿、働くスキルを身に付ける職場見学・体験など働くうえで必要な準備をしていきます。詳しくはサポステスタッフにご確認ください。

※集中訓練プログラムには、合宿費とMOS検定料(受験者のみ)、テキスト代が必要になります。

時間：13:00～15:00

場所：しんじゅくサポステ

### メンタルトレーニング ～感情のコントロール～

NPO法人 CNS ネットワーク協議会 後藤 美穂様

私たち自身の考えや受け取り方は、私たちの気持ちや行動に影響します。

自分自身の考え方のクセを知り、それ以外の考え方もあることを受け入れることで、自分の気持ちや行動がコントロールしやすくなります。実際に自分の状況や気持ちを書き出すことで、客観的に自分のこころの中を見つめなおしていきます。

さあ、感情がコントロールできる人になりましょう！

1/24  
(火)

### お問い合わせ先

TEL: 03-5332-6110

FAX: 03-5937-2652 Mail: syss@roukyou.gr.jp

- 利用時間 月～木: 10:00～18:00 金: 10:00～19:00  
第1、第3土: 13:00～17:00
- お休み 上記以外の土・日・祝日・年末年始

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。  
※お電話・メールでの相談は受け付けておりません。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHPへアクセス

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

講座の雰囲気はブログで紹介しております。

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3丁目8-5 安永ビル2F