

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158号  
2022年3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49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。

## 交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅  
早稲田口改札徒歩18分

## \*\*\*\*\*4月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

まん延防止等重点措置が解除されましたが、引き続きしっかり感染予防をしながら、少しずつでも働くための準備をしていきましょう！

呼吸法×マインドフルネス講座  
株式会社 COKIA

時間：13:00～15:00  
場所：しんじゅくサポステ

4/12  
(火)

今回のマインドフルネスは自律神経を整える呼吸法とマインドフルネスの実践講座です。マインドフルネスとは「今、ここにいる自分（対象物）にありのままに気づいている心の持ち方」のことです。その心の持ち方を練習することでストレスの低減、免疫力UP、集中力UP、イライラモヤモヤのコントロールだけでなく、レジリエンスや自己肯定感の向上に有効とされています。良いことづくしのマインドフルネスを体験してリフレッシュ！皆さんの参加をお待ちしています。

時間：15:30～17:30  
場所：しんじゅくサポステ

お仕事体験「事務の仕事を経験してみよう」  
ディーキャリア芝浦オフィス

事務の仕事に興味があるけれど、自分にできるかな？事務ってどんな仕事をするのかわからない。会社に行ってもできなかったらどうしよう。こんな不安を抱えているあなたに朗報です。サポステ内で事務作業を体験できます。上司にあたる講師から指示をもらい、PCを使って調べ、実際にファイルの作成を行って頂きます。サポステだから失敗しても大丈夫。何が出来た、難しかった等、後日面談で整理するとより効果的です。

4/21  
(木)

## お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail: syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(木)10:00～18:00(金)～19:00
- (第1、第3土)13:00～17:00

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

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 サポステ・プラス  
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW 2F