

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164号  
2022年9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、プログラムの内容によっては  
参加費がかかる場合があります。

## 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

## \*\*\*\*\*10月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

ずいぶん涼しくなりましたね。爽やかなこの季節、少しずつでも働くための準備をしていきましょ  
う！

### ストレス対処法セミナー

～リソースの活用を考えてみませんか～

リヴァトレ市ヶ谷

時間：15：30～17：30

場所：しんじゅくサポステ

10/13  
(木)

ご自身が活用できるリソース（自分をよりよい状態にしてくれるもの、人、場所、こと、など）をたくさん出して、  
目的に応じて整理して、その活用方法を考え、ストレスへの対処法を学びましょう。

リソースの活用で自分自身をより良い状態に整えましょう！

時間：15：30～17：30

場所：しんじゅくサポステ

### パソコン講座 ～Word 基礎編～

株式会社ウィルオブ・ワーク

Office365のソフト「Word（ワード）」という言葉、『聞いたことあるけれど、使ったことがない』、『習ったことはあるけれどほとんど覚えていない』、そんな方に基礎から学べる講座をご用意しました。一緒に操作をしながら、  
企業で使用する資料を実際に作成してみます！その場でたくさん質問もできます♪

苦手な方も基礎から楽しく学んでみませんか？

10/27  
(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