

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174号  
2023年8月号

## 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又は出口 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

## \*\*\*\*\*8月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

夏もこれからが本番。厳しい暑さが続きそうですが、しっかり体調管理して働く準備をしましょう！

### 就職活動ガイダンス&jobtag 紹介

～自分に合った「しごと」を見つけよう～  
新宿わかものハローワーク

時間：14:00～15:30

場所：しんじゅくサポステ

8/29  
(火)

一度も正社員になったことがない、もしくは初めての転職、久しぶりの転職で「どうしたらいいの？」と思っている方、  
今一度、就職活動の進め方やキャリアの意味を理解してみませんか。このセミナーでは、就職活動のスケジュールや心構え等を学んでいきます。Jobtag の興味検査を活用して仕事探しのポイントを考えてみましょう。

(注) 当日はスマートフォンまたはタブレット端末をご用意ください。

時間：15:30～17:30

場所：しんじゅくサポステ

### 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

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！

8/31  
(木)

## お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(金)10:00～18:00
- (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<sup>デュー</sup>DEW 2F