

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192号

2025年2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、プログラムによっては  
参加費がかかる場合があります。

## こうつう案内

- ・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  
稲田口改札徒歩18分

## \*\*\*\*\*2月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

2月は如月（きさらぎ）、〈衣更着〉とも書けるそうです。〈更に衣を重ね着る〉、寒い季節ということなのでしょうね。そんな寒い季節ですが、少しでも活動していきましょう！

時間：13：30～15：30

場所：しんじゅくサポステ

2/17  
(月)

### セルフケアチェックとストレスコーピング ディーキャリア柏オフィス

安定したワークライフを継続するためには、心と身体の健康管理はとても大切です。本講義では、自身の心身の健康状態やストレスを自覚し、効果的に対処するための知識や方法を学びます。ストレスコーピングの方法は人によって異なりますが、他の方が実践している方法を聞くことで新たな気付きになります。就職して長く働くことを目標としている方は是非ご参加ください。

### 心のスキルアップセミナー ～認知行動療法テクニック～ LITALICO ワークス新宿南口

時間：15：00～17：00

場所：しんじゅくサポステ

2/27  
(木)

認知行動療法のエッセンスを日々のストレスケア/セルフケアに活かすためのセミナーです。自分の考え方の癖に気づき、考え方を柔軟にするためのお手軽な方法をレクチャーします。

講義だけでなく、ワークを行っていただくことで体験的に理解を深めることができます。

認知行動療法にはじめて触れる方も安心して参加できるような分かりやすい内容となっています。

## 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

※未所の際は、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