

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197号
2025年7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

*****7月のおすすめプログラム*****

今年の夏も暑そうですね。すでにぐったりの方も多いかとおもいますが、そんな時こそサポステで就職の準備をしてみませんか？

若葉マークの就活 ～長所・強みを考える～
株式会社 Kaien

時間：13：30～15：30
場所：しんじゅくサポステ

7/17
(木)

履歴書やエントリーシートで求められることが多い長所や強み。そんなのないしわからないと悩んでいませんか？
自分ひとりだけでなく、共に参加した仲間と一緒に考えることで、今まで気づかなかった自分の得意なことや強みを
発見することができますよ。

時間：13：30～15：30
場所：しんじゅくサポステ

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

7/29
(火)

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づきになります。長く安定して働き続けることを目指している方は是非ご参加ください。

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