

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200号
2025年10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。

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*****

10/23
(木)

AI就活講座 ～志望動機編～
株式会社 Kaien

時間：13：30～15：30
場所：しんじゅくサポステ

「自分の強みがわからない」「志望動機が書けない」といった不安はありませんか？そんな悩みは少しだけ生成AIに助けてもらいましょう！

AIを上手に活用すれば、「伝わる自己PR・志望動機」の作成に役に立ちます

今回の講座では、生成AIを使いこなすためのちょっとしたコツをお伝えします

一緒に自分の強みを探だし、伝わる志望動機を作成してみましょう。ぜひ、スマホやPCをお持ちいただき、挑戦してみましょう

時間：13：30～15：30

場所：しんじゅくサポステ

アンガーマネジメント講座

株式会社ゼネラルパートナーズ atGP ジョブトレ

10/24
(金)

日常生活で、「怒るつもりではなかったのに怒ってしまった…」と後悔することは

ありませんか？アンガーマネジメントは、「怒り(アンガー)」と「うまく付き合う(マネジメント)」ためのプログラムです。

以下の4つの項目にそって、簡単なワークを交えながら一緒に学んでみませんか？

- ① アンガーマネジメントとは ② 怒りの感情とは ③ 私たちを怒らせるもの ④ イライラ、怒りへの対処

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

※未所の曜日は、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