

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202号
2025年12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

*****12月のおすすめプログラム*****

2025年も残りひと月。秋を楽しむ間もなく冬がやってきましたね。そんな寒い季節にはサポステに来て就職のこと相談してみませんか？

12/18
(木)

感情コントロール ～不安編～
株式会社 Kaizen 新宿

時間：13：30～15：30
場所：しんじゅくサポステ

人は日常生活の中で喜びや不安や怒りなどの感情をうまくコントロールすることでいろいろな場面に対応しています。
しかし、自分に生じた感情を正確に認識し、それをコントロールすることは容易ではありません。
今回は、認知行動療法の考え方を利用しながら、ワークを通じ、自分の中で生じる感情について認識し、うまくコントロールする方法を学びましょう。

時間：14：30～17：00

場所：しんじゅくサポステ

即効、実践、面接トレーニング
HRカインド

12/22
(月)

皆さんはこれまで面接対策をどのようにされていたでしょうか？

採用選考における面接は、自身の持ち味を活かした人生の転機、新たな船出となる第一歩であり、とても大切なタイミングです。

この好機を活かし、人生のサクセスストーリーを手に入れましょう！現職の人事担当者が面接のノウハウを伝授し、皆さんの新たな船出を全力でサポートします、是非、本セミナーをご活用ください！

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

※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