

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みと一緒に考えます。

しんじゅく サポステ だより

第203号
2026年1月号

対象となる人

学校を卒業・中退あるいは離職後
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

*****1月のおすすめプログラム*****

2026年は**午年**。しかも**60年に一度の丙午**。馬は力強さや躍動感、成功の象徴でもあるそうです。そんな2026年、しんじゅくサポステで就職への一歩を踏み出しませんか？

1/13
(火)

超入門！ ビジネスコミュニケーション

時間：13:30～15:30

場所：しんじゅくサポステ

基本的なビジネススキルって？ 働くシーンではどんなコミュニケーションが必要なの？ 自分にできるのかな？ 上司や同僚とのやり取り、…やり方が分からない、自信が無い、苦手だ…そんな不安を軽減するビジネスコミュニケーションのコツやポイントをご紹介します。基本的なビジネスマナーを改めて学びたい方、コミュニケーションを通じて職場の人間関係を円滑にしたい方もぜひご参加ください。

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IT エキスパート 中野オフィス

1/26
(月)

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。本講座では、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。

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、事前にお電話を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