

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204号  
2026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。

## 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

## \*\*\*\*\*2月のおすすめプログラム\*\*\*\*\*

まだまだ寒いですが、梅のつぼみも膨らみ始め、少しずつ春の息吹を感じ始める季節となりました。  
今月のおすすめプログラムは自己理解や心のスキルアップに関するセミナーです。

2/9  
(月)

### 一般職業適性検査 GATB

時間：14：00～15：00

場所：しんじゅくサポステ

職業適性には、うまくできそうかという能力面と、好きか嫌いか、性格に合っているかというパーソナリティー面などがあります。GATB（一般職業適性検査）は、能力面のうち基礎的な能力特性を見ます。今はできなくても、学習や訓練によってできるようになるだろうという可能性や潜在能力のことです。職業に必要な基本的な7つの適正能を測定し職業適性をより深く理解することができます。あなたの積極的なご参加をお待ちいたしております。

時間：13：30～15：30

場所：しんじゅくサポステ

### 心のスキルアップセミナー

～考え方の癖に気づき、柔らかくする認知行動療法テクニック～  
LITALICO ワークス新宿南口

2/27  
(金)

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/>

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