

あなたの  
「働きたい」  
を応援します！



# saposute サポステ

島根県地域若者サポートステーション

松江 出雲 5月7日 R7月

## 新聞

働くことの「悩み相談」から  
「職場定着」までサポート！

ご利用は無料  
要予約

「サポステ」は、働くことに悩みをかかえる 15歳～49歳 までの方に無料で就労支援を行う厚生労働省の支援機関。様々な就労支援プログラムを通じてあなたの「働きたい」という気持ちを応援します。お気軽にご相談ください。

### サポステ利用の流れ

15歳～49歳の方、またそのご家族からのご相談もお受けしています。

#### 1 予約

まずはお電話かメールでご予約を

#### 2 相談

お悩みをしっかりとお聞きます

#### 3 各種支援

無料の就労支援プログラムであなたの力を引き出します

#### 4 就職

就職活動に必要な情報を提供し就職に向けてサポート

#### 5 定着支援

就職後も職場定着をサポート！

### 5月の主なプログラム

ご利用は無料です  
お気軽にご相談を



松江 5月 14日 水 11:00～

#### キャリアセミナー アニメから学ぶ 社会人スキル

アニメのキャラや世界観から社会人に必要とされる基本的なスキルを楽しく学びます

出雲 5月 16日 金 ①13:00 ②14:00

#### 臨床心理士 カウンセリング

こちらの専門家 臨床心理士が悩んでいる気持ちに寄り添いお話をうかがいます

松江 5月 22日 木 13:30～

#### 就活セミナー 職業理解講座

職種にまつわるデータから“仕事理解”を進め、あなたにぴったりの仕事を見つけましょう

出雲 5月 15日 木 9:30～

#### 図書館除草 ボランティア

図書館周辺の除草作業で気持ちよい汗をかいてところと体をリフレッシュ

その他各種プログラムは裏面

OPEN

月火水金 9:30～17:30  
木 9:30～19:00  
第2,第5土 9:30～17:30  
その他,土日祝,年末年始は休

しまね 東部若者  
サポートステーション

[matsue-saposute.com](http://matsue-saposute.com)



**サポステ** 松江  
地域若者サポートステーション  
松江 東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F  
☎0852-33-7710  
✉matsue-sapo@roukyou.gr.jp

**サポステ** 出雲  
地域若者サポートステーション  
出雲市 今市町北本町4-4-11  
☎0853-31-6663  
✉izumo-sapo@roukyou.gr.jp

# サポステ 松江/出雲 プログラムカレンダー

ご利用は無料  
要予約



サポステ公式  
キャラクター  
わーくまん  
わーくまちゃん

5月 7日

月	火	水	木	金	土	日
			1 出雲出張相談会 出雲市役所403会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	2	3 憲法記念日 CLOSED	4 みどりの日 CLOSED
5 こどもの日 CLOSED	6 振替休日 CLOSED	7 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	8 安来出張相談会 ハローワーク安来 ①14:00 ②15:00 出雲出張相談会 出雲市役所602会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	9 大田出張相談会 ハローワーク石見大田 ①10:00 ②11:00	10 土曜開所日	11 CLOSED
12 出雲 14:00~ キャリアセミナー 松江 臨床心理士 カウンセリング ①10:00 ②11:00	13	14 松江 11:00~ アニメから学ぶ 社会人スキル	15 出雲 ボランティア 図書館除草 9:30~ 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	16 出雲 臨床心理士 カウンセリング ①13:00 ②14:00	17 CLOSED	18 CLOSED
19	20	21 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	22 出雲出張相談会 出雲市役所403会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 松江 13:30~ 職業理解講座	23 出雲 13:00~ 職場見学ツアー 松江 14:00~ 軽作業ボランティア	24 CLOSED	25 CLOSED
26	27	28 雲南出張相談会 ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00	29 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	30 出雲 ボランティア 駅舎清掃 9:00~	31 土曜開所日	

まずは気軽にご連絡ください

プログラム参加は事前にサポステの登録と予約が必要です。締切の記載がないプログラムは前日までに予約をお願いします。  
VRT職業興味検査, GATB職業適性検査, PC練習, 応募書類添削, 面接練習は、随時受付します。



## サポステ各種プログラム



### VRT職業興味検査

職業への興味と自信を調べ、自己理解を深めることで、職業と自分について考えます。

### PC練習

テキストを使って、WordやExcelなど、就業に必要なPCスキルを学べます。

### キャリアセミナー

キャリアコンサルタントによる専門的なセミナーで、自己理解とスキルアップを図ります。

### 職場体験ジョブトレ

実際の職場に入って職業体験。3日から最長3か月までの体験で職業理解を深めます。

### GATB職業適性検査

自分の能力にあった職業を調べ、希望の職種に就くために必要な能力を把握します。

### ボランティア活動

事務作業や駅舎清掃などのボランティア活動を通じて、仕事の楽しさを学びます。

### 職場見学ツアー

様々な業種を見学することで、職業理解を深め、興味のある職種を広げます。

### 応募書類・面接練習

履歴書の添削や面接練習を通して、応募時に必要なスキルを養います。

