

# あなたの 「働きたい」 を応援します！



# サポステ

saposute

出雲

松江

12月



島根県地域若者  
サポートステーション

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委託の支援機関。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。

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。

## サポステ利用の流れ

### 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  
お聞きします

### 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！

## ポスター リニューアル！



11月より、全国のサポステで  
使用するポスターがリニューアルされました！  
新たな広報キャラクターはタレントの「テツandトモ」さん。  
キャッチコピーは、

「働くための一歩」  
きっかけって、なんだろう？

サポステは、みなさんの働きたいという気持ちに寄り添い、働くための第一歩からサポートする場所。悩みや不安がある方にも、一歩を踏み出すためのきっかけになれたらと思います。

テツandトモさんが出演する  
新しい動画も公開されています→



## プログラムの一部を紹介します

### 臨床心理士 カウンセリング

12/12(金)  
出雲

12/15(月)  
松江

就職活動や仕事を続けていく  
上では、さまざまなこころの  
悩みを抱えることがあります。  
こころの専門家、臨床心理士  
がじっくりとお話をお聞きし、  
悩みや不安によりそいます。

上記相談日以外でも、  
松江では毎週月曜と金曜に  
臨床心理士が勤務して  
います。



### ストレスマネジメント セミナー

12/15 (月)  
14:00～

サポステ  
松江

ストレスは疲れややる気の  
低下などにつながることも  
あれば、逆に目標達成のため  
の動機付けになったりと  
ポジティブにはたらくこと  
もあります。ストレスとの  
付き合い方を学び、仕事や  
生活に活かしてみましょう。



予約が必要です。まずはお気軽にご連絡ください。

その他各種プログラムは裏面 ▶



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



松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根1F

0852-33-7710

matsue-sapo@roukyou.gr.jp

### しまね東部若者 サポートステーション

matsue-saposute.com



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  
わーくまくん  
わーくまちゃん

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		<b>松江出張相談会</b> ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	<b>出雲出張相談会</b> 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00		<b>CLOSED</b>	<b>CLOSED</b>
8	9	10	11	12	13	14
			<b>出雲出張相談会</b> 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	<b>出雲臨床心理士 カウンセリング</b> ①13:00 ②14:00	<b>土曜開所日</b>	<b>CLOSED</b>
15	16	17	18	19	20	21
<b>松江臨床心理士 カウンセリング</b> ①10:00 ②11:00		<b>松江出張相談会</b> ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00	<b>出雲出張相談会</b> 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00	<b>大田出張相談会</b> ハローワーク大田 ①10:00 ②11:00		
		<b>松江</b> 15:30～ フードバンク ボランティア		<b>松江</b> 14:00～ ものづくり セミナー		
22	23	24	25	26	27	28
<b>出雲</b> ボランティア 駅舎清掃 9:30～	<b>松江</b> 9:30～ 軽作業ボランティア	<b>雲南出張相談会</b> ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00	<b>出雲出張相談会</b> 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00		12/27～1/4は お休みです。	<b>CLOSED</b>
29	30	31				
		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。  
 繰り返し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スキルを学びます。

### キャリコンセミナー

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ヶ月までの体  
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。

JR松江駅

国道9号線



津田小

サポステ

地域若者サポートステーション

松江市東津田町  
1741-3  
いきいきプラザ  
島根1F

松江バイパス

松江東 IC

松江合庁

★



もち吉

出雲市今市町  
北本町

4-4-11

今市小

今市交差点

スター  
バックス

田中種苗

国道 184 号線

商工  
会議所