

あなたの
「働きたい」
を応援します！



saposute 出雲市 サポステ 松江 島根県地域若者 サポートステーション 新聞

12月 R7

ご利用は無料
要予約

働くことの「悩み相談」から
「職場定着」までサポート！

「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。

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！

ポスター リニューアル！



11月より、全国のサポステで
使用するポスターやチラシが
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ばと思います。

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

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
悩みを抱える事があります。
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
生活に活かしてみよう。



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▶

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



サポステ 松江
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

☎0852-33-7710

✉matsue-sapo@roukyou.gr.jp

サポステ 出雲市
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

12月7日

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-----------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00 | 4 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 | 5 | 6 CLOSED | 7 CLOSED |
| 8 | 9 | 10 | 11 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 安来出張相談会 ハローワーク安来 ①14:00 ②15:00 | 12 出雲臨床心理士 カウンセリング ①13:00 ②14:00 大田出張相談会 ハローワーク石見大田 ①10:00 ②11:00 | 13 土曜開所日 | 14 CLOSED |
| 15 松江臨床心理士 カウンセリング ①10:00 ②11:00 出雲 14:00~ 就労支援セミナー 松江 14:00~ストレス マネジメントセミナー | 16 | 17 松江出張相談会 ハローワーク松江 ①14:00 ②15:00 松江 15:30~ フードバンク ボランティア | 18 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 | 19 松江 14:00~ ものづくり セミナー | 20 CLOSED | 21 CLOSED |
| 22 出雲ボランティア 駅舎清掃 9:30~ | 23 松江 9:30~ 軽作業ボランティア | 24 雲南出張相談会 ハローワーク雲南 ①13:00 ②14:00 ③15:00 | 25 出雲出張相談会 出雲市役所501会議室 ①13:00 ②14:00 ③15:00 | 26 | 27 12/27~1/4は お休みです。 CLOSED | 28 CLOSED |
| 29 CLOSED | 30 CLOSED | 31 まずは 気軽にご連絡 ください | <p>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。</p> | | | |

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。

キャリアコンセナー

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カ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。

