

働きたいけど自信がない。  
人とうまく話せない。  
自分には無理かもしれない。

一步を踏み出すのは、  
かんたんなことじゃない。  
こわいし、逃げ出したくもなる。  
でも、

「自分を変えたい」「今を変えたい」  
その気持ちがあれば、  
ぜったいに道はひらける。

サポステは、相談だけでなく、  
さまざまな就労支援プログラムを通して  
「働き出す力」を身につけられる場所。

もちろん、あなたのペースで大丈夫。  
あなたに合ったやりかたで。

サポステアンバサダー  
なかやまきんに君

働く一歩に、  
パワーを。

サポステ  
サポートステーション

就職氷河期  
世代の方も  
サポート!  
(49歳まで)



無料就労サポートで「働き出す力」をあなたに。

 **サポステ**  
地域若者サポートステーション

サポステの支援内容  
詳しくは裏面へ!

サポステで、「働き出す力」を。

## サポステはこんなところ

厚生労働省委託の支援機関である「サポステ」は、働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの方たちとじっくりと向き合い、「働き出す力」の習得を支援。就職後の職場定着まで、全面的にバックアップしていきます。



働きたいけど踏み出せない

人間関係でつまづいた

コミュニケーションが苦手

面接がこわい

## そんな就職氷河期世代の方もサポート！

### サポステ 利用の流れ

まずは、どんなことでもお気軽にご相談ください。ご家族からのお問い合わせやご相談も大歓迎です。

#### 01 予約

電話またはメールでご予約ください。お待ちしております。

#### 02 相談・面談

あなたとしっかりと話し合い、解決策を一緒に検討します。

#### 03 各種支援

無料の就労支援プログラム。「働き出す力」を身につけられます。

#### 04 就職

就職活動に必要な、さまざまな情報を提供します。

#### 05 定着支援

就職後も支援。職場に定着するまで継続してサポートします。

### 就労支援プログラム

「働き出す力」が身につく無料の各種支援。この他にも多彩なプログラムを用意しています。



#### コミュニケーション講座

人との関わり方を学び、会話に対する苦手意識を克服。



#### ジョブトレ(就業体験)

希望や状況に合わせて、いろいろな仕事を見学・体験。



#### ビジネスマナー講座

社会人の基本であるビジネスマナーを覚えます。



#### 就活セミナー

面接対策や履歴書指導など、就活のノウハウを学びます。



#### 集中訓練プログラム\*

合宿などを通じて、生活改善や資格取得等に取り組みます。

※一部のサポステで実施



#### パソコン講座

就職活動や仕事に役立つパソコン操作を習います。

# 長岡地域若者サポートステーション

長岡市今朝白1-10-12 2階

お問合せ  
ご予約は  
こちらから

## ☎ 0258-86-7730

開催時間:10:00~17:00

(土日・祝日・お盆・年末年始休み)

