

働くことを目指す**若者**たちを全力でサポートする**無料相談所**
若者サポートステーション・シナノ

**若者
と
仕事**

若者サポートステーション・シナノ
(略称 サポステ・シナノ)

開所時間 月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
10:00～18:00
(17:00受付終了)

対象 **15歳～39歳の方とご家族**
(在学生・在職者は除く)

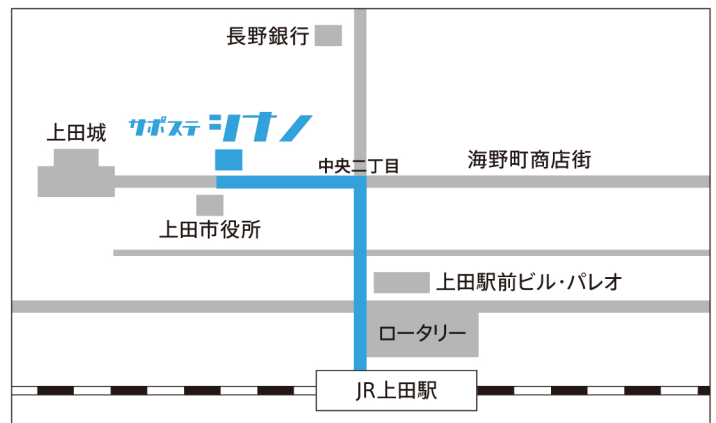
所在地 〒386-0024
上田市大手2丁目3-4 大手ビル2F

TEL/FAX **0268-75-2383**

URL <http://shinasapo.com/>

E-mail saposute@samugaku.com

アクセス **上田駅お城口より徒歩10分**



地域若者サポートステーション(通称サポステ)は、働くことに踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関です。

不登校の子ども
の進路が心配。

人間関係で
つまづいた。

働いていく自信
がない。

履歴書の書き方
がわからない。

どんな風に就職活動
すればいいの？

引きこもりの
子どもにどう
接していいのかな？

面談が怖い。

コミュニケーション
が苦手。

働くための準備を始めよう！！

ブランク、つまずき、就活に踏み出せない・・・
そんなあなたを待っています！

サポステ利用の流れ

① 予約

まずは、電話で問い合わせ、相談予約

0268-75-2383

② 初回相談・利用登録

初回の相談では、サポステの利用規定のご説明
などをして同意いただき利用登録した後、今の
状況をお伺いする相談をします。

次回以降、ご希望を伺いながら支援目標を設定
し、具体的な支援計画を作成します。

③ 個別相談

カウンセリング/キャリアコンサルティング

あなたとしっかり話し合い何をどうすることが
一番の解決策になるのかをさまざまな専門ス
タッフと連携して検討して、全力でサポートし
ます。

本人の意思による選択を重視し、「自己決定」
の習慣化、社会参画への意欲を高めます。

④ 就職進路決定＆定着・ ステップアップ支援

就職への必要な情報提供

さまざま経験を通じ働く力を身につけたら、い
よいよ就活。必要となるきめ細やかな情報提供
を行います。

就職後相談

サポステ・シナノでは、皆さんが働き出してか
らの悩みや不安に対しても、しっかりと働き続
けられるようにサポートしていきます。

支援プログラム

コミュニケーション講座

「人付き合いが苦手」「自分の思いをうまく伝えられ
ない」などの悩みへの対応や、日常生活や職場で必要
なコミュニケーションや社会人マナーを学びます。

パソコン講座

働く上で必要となる基礎的なパ
ソコンスキル（エクセルやワー
ド等）を学びます。スキルを習
得することで就職活動にも役立
ちます。



就活セミナー（面接・履歴書指導等）

求人への応募の仕方や履歴書・職務経歴書の書き方、
面接の受け答えの指導など、一人では不安な就職活
動をきめ細かくしっかりと支えます。

職業体験・スポーツ体験

実際に職場見学、職場体験、職業人講話を通して職
業理解、働くイメージを身につけ就労につなげます。
体力向上や社会性の体験としてスポーツやボラン
ティアなど様々な体験先やカリキュラムの選択がで
きます。

職業診断

こころの
相談

保護者
相談

※必要に応じてハローワークや他の支援機関と連携します。

サポステの利用（相談・支援プログラムなど）はすべて無料です。
※一部自己負担があります。（食事代、保険代、個人使用の道具等）



地域若者サポートステーション

若者サポートステーション・シナノ

上田市大手2丁目3-4 大手ビル2F

☎ 0268-75-2383

URL <http://shinasapo.com/>

