

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

これから
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～49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

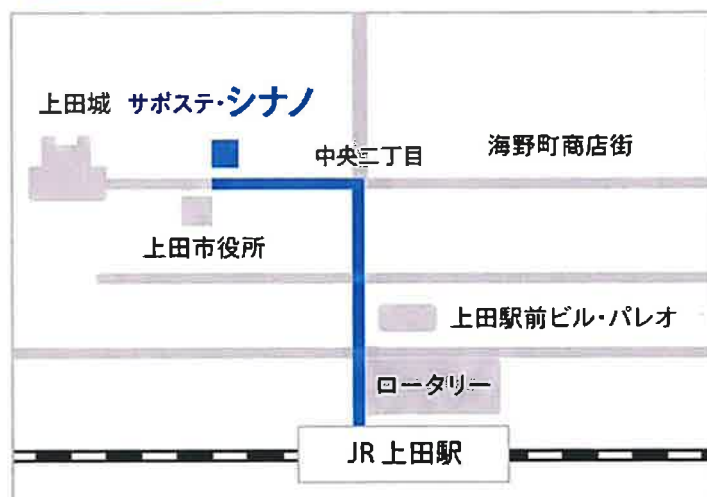
TEL/FAX **0268-75-2383**

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、働くことに悩みや不安を抱える若者を支援する、厚生労働省香託の支援機関です。一人ひとりに寄り添い、相談から就職、職場定着までをサポートします。

不登校の子どもの
進路が心配。

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。

人間関係で
つまづいた。

履歴書の書き方
がわからない。

働いていく自信
がない。

働くための準備を始めよう!!

ブランク、つまづき、就活に踏み出せない・・・
そんなあなたを待っています！

コミュニケーション
が苦手。

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、サポステの利用についてご説明し、同意いただいた後に現在の状況やお悩みをお伺いします。

その後は、ご本人の希望や状況を踏まえながら、これからのことや働くことについて一緒に考えていきます。

③ 個別相談

カウンセリング／キャリアコンサルティング
現在の状況や悩み、不安についてお話を伺います。
ご本人の気持ちや希望を大切にしながら、一緒に今後の方向性を考えていきます。

必要に応じて関係機関とも連携し、適切な支援につなげていきます。

④ 就職活動・職場定着・ ステップアップ支援

応募書類の作成や求人情報の確認、面接準備など、就職活動に関する相談を行います。
就職後も働く上での悩みや課題について相談しながら、職場定着やステップアップをサポートします。

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）



サポステ

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/>

