

どうすればいいかわからない...



## イントロダクション

5/1、22 (金)	13:30~15:30	登録者向けセミナー	5/18 (月)	14:00~15:30	ハローワーク マイページ登録会
5/21 (木)	13:30~15:00	オリエンテーション (個別)			

## 健康をととのえるプログラム

5/4、11、18 (月)	11:00~12:00	朝活	参加メンバーで話し合い、グループで決めた内容を実際に活動する3回実施のプログラムです。 1日目: ガイダンス、みんなでやることを決める 2日目: みんなでやってみる 3日目: みんなでふりかえる
------------------	-------------	----	--

## 暮らしをととのえるプログラム

5/8 (金) 5/23 (土)	13:00~15:00	サウナワーク	館内の清掃や発送準備など簡単な作業を複数人で行います。生活リズムを整えたい、働くイメージをもちたい人におすすめ。
5/15 (金)	13:00~15:00	サウナワーク (館外活動)	館外に出掛けて軽作業を体験するプログラム。働くイメージをもちたい人、作業の得意・不得意を見つけたい人におすすめ。
5/25 (月)	13:00~17:00	サウナワーク (チームワークトレーニング)	チームでチラシの発送作業を行います。封筒づくりや、封入作業を共同で行い、作業を通じて、誰かと協力して働くことを体験できます。

## じぶんとひとのつながりをととのえるプログラム

5/9 (土)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE コミュニケーション	コミュニケーションとは何か?を知るミニセミナーと、「自己紹介」を使って言語/非言語を含めた実践的な対話の練習をします。
5/18 (月)	13:30~16:30	キモチとカタチの働くBASE マナー講座	就職活動や就労後に必要となる社会人としての基本的なマナー(服装、言葉遣い、職場におけるルールなど)を身につける講座。

## 働くための準備をととのえるプログラム

5/7 (木)	①13:30~14:40 ②14:50~16:00	就活準備プログラム	①就活の進め方や給与明細の見方など、働く上で必要な基礎知識を知ることのできるプログラム ②履歴書の書き方を知り、応募するための準備を行うプログラム。
5/26 (火)	18:00~19:00	ジョブトレーニング (ちまき)	祇園祭の“ちまき”制作体験。コツコツした作業が好きな人、在宅でもできる仕事を体験してみたい人におすすめ。
5/15 (金)	13:30~16:30	オフィスワーク シュミレーション	報告・連絡・相談の仕方や、曖昧な指示にどのように対応したらよいかなど、働く上で必要なことをロールプレイを通じて身につけることができます。

働きたいけど...



### 参加までの流れ



# 地域若者サポートステーション

働くことについて様々な悩みを抱えている  
15～49歳までの若者のみなさんが  
就労に向かえるようサポートしています

## 専門相談

「こころの相談」で就労に一步踏み出せない気持ちの整理をしたり、「キャリアの相談」で就活や職業選択に関する相談をしたりできます。

## 土台づくり

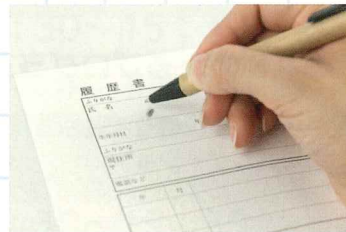
コミュニケーションの練習や緊張・ストレスの向き合い方などを学べるプログラムがあります。自分の癖や考え方に気づくことができます。

## 就活準備

履歴書や面接、チームワークについて学べたり、自分の強みや価値観を整理したりするセミナーを行っています。働くための実践的な能力を身につけられます。

## 就業体験

模擬的な空間（カフェ、事務、農業）で行う短期間の体験や、実際の現場（介護・宿泊施設）で行う長期間の体験を実施しています。



## 京都若者サポートステーション

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262  
(中央青少年活動センター4階)

TEL : 075-213-0116 / FAX : 075-231-1231

OPEN : 平日・土曜日(祝日含む) 10:00~18:00

CLOSE : 水曜日・日曜日及び年末年始



阪急烏丸駅・地下鉄四条駅(20番出口)または  
地下鉄烏丸御池駅(5番出口)下車 徒歩5分

## なんたん地域若者サポートステーション

〒621-0042

京都府亀岡市千代川町高野林西ノ畑16-19

TEL : 0771-23-8002 / FAX : 0771-23-8004

OPEN : 火曜日・木曜日・土曜日 12:00~17:00

CLOSE : 上記以外の曜日及び祝日、年末年始



JR嵯峨野線 千代川駅下車 徒歩10分

HPはこちら

