

# 9月の支援プログラム

## ステップアップセミナー

### 「ストレス対策」

日時：9月2日(土) 13:30 ~ 15:00

就職をされている方を対象にしたセミナーです。ストレスの感じ方は人それぞれです。仕事をする上で、何にストレスを感じるのか、ストレス耐性があるかないか、どのようにして解消するかなど、原因と対策を一緒に考えましょう。



## 職業人講話

日時：9月6日(水)  
10:00 ~ 12:00

幼稚園の経営者として働く講師の方に来ていただき、仕事についてのお話を聞かせていただきます。現在の仕事をはじめられたきっかけや、仕事をする上で大切なことや、心がけていることなど、聞かせていただき、今後の就職活動に活かしましょう！



## 職場見学&インタビュー

### 「中国警備保障」さん

日時：9月27日(水) 13:30 ~ 15:30

場所：中国警備保障 ※サポステ集合後移動

定員：3名

事務所を訪問し、見学させていただきます。警備の業務を通じて、仕事の楽しさを知ってみませんか？人や車両の誘導の疑似体験や、実際に使用する機材の操作等々。気軽に気楽に参加してください。インタビューをしてお話を聞かせていただき、今後の就職活動に活かしましょう！

## 就労体験「井戸端会議」

日時：9月1日(金)、15日(金)

9:20 ~ 12:30

場所：藤山地区自治会館 ※サポステ集合後移動

定員：3名



藤山地区の地域の方がワイワイと集う「井戸端会議」で、参加者の方とお話をしたり、準備、受付、お茶出しなどのサポートのお仕事を体験します。会話を楽しみながらコミュニケーション力をアップさせましょう！

## 山陽小野田出張セミナー

### 「コミュニケーション能力」

日時：9月19日(火) 13:30 ~ 15:00

場所：山陽小野田市立中央図書館  
(山陽小野田市栄町9-13)



コミュニケーション能力について、自信ありますか？  
「はい」と答えられる人は意外と少ないかも！  
さあ一緒に学びましょう！！

## 就職支援セミナー

### 「応募書類の書き方」

日時：9月16日(土) 10:30 ~ 12:00

「応募書類ってどう書けばいいの？」  
絶対に外せないポイントやきれいに見えるコツなど、あなたをアピールする応募書類の書き方を伝授します。



# うべ若者サポートステーション 9月のプログラム表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			◎毎週木曜日は、サポステ卒業者（就職された方）のミニ相談開催中！サポステ卒業後もサポートします。19時まで開所！お仕事帰りにお立ち寄りください。		●就労体験 「井戸端会議」 9:20~12:30	●ステップアップセミナー 「ストレス対策」 13:30~15:00
3	4	5	6	7	8	9
		★山陽小野田出張相談 13:30~15:45	★各種相談 ●職業人講話 10:00~12:00 ●ハロワーク宇部ア-ス 13:30~15:00	★キャリアコンサルティング ◎	●農業体験 9:20~15:30	★心理相談
10	11	12	13	14	15	16
		★キャリアコンサルティング	★各種相談	★キャリアコンサルティング ◎	●就労体験 「井戸端会議」 9:20~12:30	●就職支援セミナー 「応募書類の書き方」 10:30~12:00
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	★キャリアコンサルティング ★山陽小野田出張セミナー 「コミュニケーション能力」 13:30~15:00	★各種相談	★キャリアコンサルティング ◎	●パソコン基本の「き」 13:30~14:30	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
		★キャリアコンサルティング ●ハロワーク宇部ア-ス 13:30~15:00	★各種相談 ●職場見学 &インタビュー 13:30~15:30	★キャリアコンサルティング ◎	●適性検査 13:30~15:00	★心理相談

★キャリアコンサルティング  
火曜日 ①~②枠、木曜日 ①~②枠  
★各種相談  
水曜日 ①~②枠  
その他の曜日はお問合せください

<キャリア・各種相談時間表>  
① 09:45~10:45  
② 11:00~12:00  
③ 13:30~14:30  
④ 14:45~15:45  
⑤ 16:00~17:00

★心理相談  
土曜日  
① 13:30~14:30  
② 14:45~15:45  
③ 16:00~17:00

## うべ若者サポートステーション

〒755-0029 宇部市新天町 1-3-5 きらめきスタジオ

TEL 0836-36-6666

メールアドレス wakamono@ube-saposute.com

ホームページ http://ube-saposute.com



※ プログラム・相談は全て、前日までに電話・窓口にてお申込みください。

※ プログラムに参加される時は、筆記用具をご持参ください。

※ 場所の記載がないものは、原則として、うべ若者サポートステーションで行います。