

どんな仕事が  
向いている？

厚生労働省  
熊本県委託事業

**サポステ**  
地域若者サポートステーション

働くことが  
不安…

# くまもとサポステ オンライン支援 をご利用ください

くまもと若者サポートステーションは、国・県の委託を受けた就労支援機関です。  
まずサポステの話を聞きたい、自宅からサポステまで遠くて時間が掛かる、  
交通手段がなく通えない、いつでもどこでも学べる場があれば…。  
オンラインを使うことで、どこにいても相談・支援を受けられます。

※対象者は15～49歳までの一般就労を目指す方。  
(週20時間以上働いている方は対象になりません)

## オンライン支援を申し込む



### オンライン相談

初回の面談、心理カウンセリング(臨床心理士)、就労相談(キャリアコンサルタント)など専門相談員がしっかりサポートします。

2～3人体制の専門相談員による  
しっかりサポート！



臨床心理士



相談員



キャリアカウンセラー

### オンライン学習

eラーニングは約4,800講座という充実した学習コンテンツで、いつでもどこでも学べます。また毎月行うリモート講座(心理・マナー、お仕事を知ろう等)も自宅で学べます。

4,800  
講座



### 適職診断

興味検査(ジョブタグ)を行うことで自分に合う仕事や分野が分かります。



### 応募活動支援

就職の応募活動に必要な履歴書添削、面接練習、面接の振り返りまで個別に丁寧に対応します。



厚生労働省  
熊本県委託事業

**サポステ**  
地域若者サポートステーション

くまもと若者サポートステーション

〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階

☎ 096-365-0117

✉ kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp



ホームページ

## オンライン以外の 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。



### 1 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。

### 2 相談・面談

あなたとしっかり話し合い、解決策を一緒に検討します。

#### HOP

#### 個別相談

相談員を中心にその人に合ったプランニングを行い、キャリアコンサルタントや臨床心理士(公認心理師)等の専門相談員があなたと寄り添いながらしっかりサポートします。個人情報など守秘義務を遵守します。

### 3 各種支援

無料の就労支援プログラム。「踏み出す力」を身につけられます。

#### STEP

#### プランに基づき スキルアップ

個別のプランに基づき、e-ラーニングやリモート講座など各種プログラムを活用しスキルアップをはかります。

#### 職場見学・ 職場体験

実際の就職活動に一步踏み出したい方にお勧めです。仕事に慣れるため仕事体験。職場見学や説明会の開催、月に数日職場で体験するジョブトレ、試用期間(2~3ヶ月)職場で体験する制度などがあり充分仕事を理解して就職活動に進む事ができます。

#### JUMP

#### 応募活動

ハローワーク情報の検索、履歴書の書き方、面接指導など就活に必要な準備活動をサポートします。

### 4 就職

就職活動に必要な、さまざまな情報を提供します。



### 5 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。

#### FOLLOW

#### 定着支援

就職後1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月、1年の定期連絡を通して、就職した後に感じた不安や心配事に対応します。引き続き働くために必要な講座も受講できます。

#### ステップアップ 支援

アルバイトや20時間未満でのパート就労の方などへの就職相談や雇用形態の相談で働き方のステップアップをサポートします。



## 講座紹介

くまもとサポステには様々な講座があり、  
一人ひとりのプランに応じて講座を選択します。

詳しくは  
くまもとサポステの  
ホームページで!

#### コミュニケーション

- ・言力
- ・ストレスと上手に付き合う
- ・ソーシャルスキル
- ・アンガーマネジメント

ほか

#### パソコン(PC)トレーニング

- ・タッチタイピング
- ・仕事に役立つWord・Excel
- ・Word・Excel応用
- ・PCでつくる履歴書

ほか

#### 仕事さがし

- ・自分の興味分野を知ろう
- ・職業適性を見よう
- ・報連相の技術
- ・ビジネスマナーの基本

ほか

#### その他

- ・心の力をつける
- ・マナーとライフプラン
- ・働く人の法律講座
- ・雑談上手になろう

ほか

