

●2月プログラム

■相談は完全予約制になります。お気軽にお問い合わせください。

月	火	水	木	金
1 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	2 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	3 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	4 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	5 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●石川先生の相談室
8 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	9 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	10 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	11 建国記念の日 	12 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断
15 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	16 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●ハローワークプラザ 出張相談(リピエ)	17 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	18 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●下関市役所出張相談 (サポステプラス)	19 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断 ●石川先生の相談室
22 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	23 天皇誕生日 	24 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	25 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断	26 ●キャリア相談 ●各種相談 ●PC ●適職診断

サポステを
ご利用になる皆様へ

新型コロナウイルスの感染を防ぐために入室の際
「アルコール除菌」「マスク着用」「体温チェック」を
お願いしております。皆様の健康維持のためにもご協力お願いします。



● しものせき若者サポートステーションは株式会社アソウ・ヒューマニーセンターが厚生労働省・山口県の委託を受け運営しています。

■751-0834

下関市山の田東町2-32 ハイクレスト山の田1F

■開所時間 月～金 9:00～18:00

『ご相談受付17:00まで』



■MAIL info@shimo-sapo.com

■HP http://shimo-sapo.com/

■TEL 083-254-0340

■FAX 083-254-0341



相談メニュー (対象)	内 容	日 時
キャリア相談 (ご本人)	キャリアコンサルタントが適性や進路に応じ職業及び就職に関するご相談をお受けします。	月～金 ① 9:30～10:30 ②11:00～12:00 ③13:30～14:30 ④15:00～16:00 ⑤16:30～17:30
NPO法人Nest 石川 先生の相談室 (ご本人・ご家族)	不登校・ひきこもりの子どもたちの居場所作りやサポート活動を実施。日頃の悩み事や心の相談をどうぞ。	2/5(金) ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ 2/19(金) ①11:30～ ②12:30～ ③13:30～
下関市役所/出張相談 「サポステプラス」 (ご本人・ご家族)	生活や進路のお悩み、サポステの職場見学や体験、心理相談等、就職に関する様々な支援を実施します。	2/18 (木) ①13:30～14:30 ②14:45～15:45 ③16:00～17:00
PCスキルチェック (ご本人)	パソコンのスキルチェックでどれくらい使いこなせるか確認しましょう。 (Word/Excel/PowerPoint)	月～金 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:30～14:20 ④14:30～15:20

「若者UPプロジェクト」は日本マイクロソフトから若者自立支援中央センター(厚生労働省委託)に引き継がれた若者支援プロジェクトです。



ITスキルUP! パソコン講座参加者募集

- 就労をめざす若者を想定して監修された専用テキストのため、基本操作を体系的に習得できるだけでなくビジネスシーンで何を意識すると良いかも学べます。
- 講師育成研修を修了した講師「ITスキル講習講師」が講座を担当します。
- ITスキル講習後「学んだことを活かした仕事の探し方」等についてもそのままサポステで相談できます。

2月生募集

5名限定(無料)

Word	Excel	PowerPoint
・タイピング基礎 ・ページレイアウト ・表の挿入や編集 ・ビジネス文書作成	・表作成 ・データ入力 ・グラフ作成 ・ビジネス文書作成	・スライド作成 ・SmartArt ・画像挿入や編集 ・アニメーション設定

自宅学習の「**eラーニング! コース**」 ★両方を活用した学習も可能です。
通所学習の「**通学コース!**」 詳しくはお問合せください。

カウンセリング情報(要予約)

2/16(火)◆ハローワークプラザ下関
リビエ2F (13:30~16:00)

2/18(木)◆下関市役所「サポステプラス」
福祉部2F (13:30~17:00)

2/5(金)2/19(金)◆石川先生の相談室
サポステ(相談メニュー参照)／**時間要確認**

◆カウンセリング・相談は全て**予約制**です。
混雑を避けるためにもご予約をお願いいたします。

しもサポHP Facebook



◆山の田バス停徒歩1分
◆幡生駅徒歩13分

☎751-0834
下関市山の田東町2-32
ハイクレスト山の田1F

TEL 083-254-0340 ◆開所時間
FAX 083-254-0341 月～金 9:00~18:00



Zoomオンライン相談

新しい生活様式の実践等、これからの生活は今までと同じようにいかない部分もありますね。コロナ禍での就活を一緒に考えていきましょう! ビデオ通話(LINE・Zoom等)を使用して、面談や講座の支援が可能になりました。もちろん従来通りご来所での相談も実施中です。

感染症の心配だけでなく、遠方のため頻繁に通えない! 子育て中や介護のため時間がない! などのご要望にもお応えできます。お気軽にお問い合わせください。

＜入替制＞



◆2月支援内容

PCスキル チェック



パソコンスキルチェック診断!
自分が今どれくらいのPCスキルがあるのかをチェック。基本操作といっても企業によって様々。仕事での使用経験があってもできる自信が持てない...という方もぜひどうぞ!

適職診断 キャリアインサイト

職業適性検査～キャリアインサイト～
自分に向いている仕事は何? 自分にはどんな適性があるんだろう? 自分の特性を見つきたい方、自分のやってみたかった仕事が掘り出せるかも...まずは診断してみましょう!

履歴書 自己PR 志望の動機

履歴書・職務経歴書どうやって作りこめばいいの? 自己PR、志望の動機、あなたの経験を棚卸しし、希望職種や企業に合わせて作成をサポートします。書類作成で悩んでいる方一度ご相談してみませんか。

ご家族 保護者 関係者相談

お子様への関わりや進路・就職、生活環境のお悩みはありませんか。就職に向けた支援は勿論、ご家族・保護者の方々への支援ご相談も行っています。保護者の方のみの面談も可能です。どうぞお気軽にお尋ねください。