サポステ
地域若者サポートステーション

厚生労働省委託事業

15～49歳の

就職の悩みは県南サポステで解決!!

相談・支援は
無料・秘密厳守
029-893-3380

ステップ1 就労相談

ステップ2 スキルアップ

コミュニケーション講座
自己理解・他者理解セミナー
パソコン講座
就労支援セミナー
応募書類作成講座
面接トレーニング

ステップ3 就職などの進路決定

実際の就労へ向けて企業説明を受け、
見学や体験もできます。就労体験後すぐに
就職決定される方もいらっしゃいます。

働くことに悩みを抱えている15～49歳の若い方たちを対象に、
就労サポートをおこなっています。
あなたの悩みを受け止め、次の一歩を一緒に考えます。
ご本人のほか、ご家族の方のご相談も受け付けています。
ご相談は**事前予約制**です。

いばらき県南若者サポートステーション
〒305-0033 つくば市東新井28-4 荒井マンションⅡ 2-C
Tel.029-893-3380　Fax.029-893-3381
email. info@saposute-tsukuba.jp　URL. https://saposute-tsukuba.jp/

就活準備セミナー
ここからはじめよう

対象 15才～49才の方

時間 13:30～16:00

内容 就活準備セミナー
個別相談会

就活のための
家族相談会

対象 就活や就職に悩んでいる方の ご家族

時間 10:00～12:00

内容 家族は身近な支援者
個別相談会

会場や日程のご確認

お申込みは左記二次元コードのフォーム
またはお電話かFAXで

常設相談 10:00～16:00

月～金曜日 **県南サポステ本部**（つくば市）

つくば本部では時間外及び休日の相談もお引き受けできる場合があります。電話にてその旨お伝えください。

出張相談 13:00～16:00

第1水曜日 **阿見町** 中央公民館
奇数月第1水曜日 **石岡市** サポート・ワン
第2水曜日 **かすみがうら市**
下稲吉コミュニティーセンター（旧 働く女性の家）
第3水曜日 **取手市** ゆうあいプラザ
第4水曜日 **牛久市** ひたち野リフレ

相談はすべて事前予約
TEL, FAX, メール, Web

サポステ利用者の声

利用者の声
サポステで話を聞いてもらえました。

相談に行く前は、出口のない暗闇の中を歩いているようでした。なんとか就職したいと思っても、何から手を着けてよいのかわかりませんでした。ネットでいろいろと調べて県南サポステを知りました。▼人に相談するのは乗り気ではなく半信半疑でした。試しに親と一緒に行ってみるとカウンセラーが真剣に話を聞いてくれました。しっかり自分を受け止めてもらったことで、気持ちが楽になり、これからどういうステップを踏めばいいのかが次第に明確になりました。▼家族だけで悩んでいるとなかなか答えが出ません。しかし第三者のカウンセラーに話をしたことで視点が変わり、出口のなかった暗闇に光がさしてきて道標ができました。

保護者の声
サポステと保護者はワンチームでスクラム

息子は契約社員として働いていました。真面目に働いていましたが、もともとコミュニケーションをとることが苦手でした。そんなこともあり、後輩からかけられる心ないことばに傷つき仕事を休むようになりました。▼一人暮らしだったため、息子の変化に気づかずにいたところ、うつ病を患い、精神科にかかることになりました。▼そんな中思い悩みながら県南サポステを探し当て、息子とともに相談に通いました。アサーティブコミュニケーションセミナーなどにも参加しているうちに、無気力だった息子にも変化の兆しが出てきました。自分の話を聴いてもらい、なんでも話せる安心感を抱くことができたようです。▼親も気付かされることが多くあり、「私たちは支援者」ということばを聞き、気持ちが楽になりました。幸い息子はご縁に恵まれ、今では正社員で働いています。

いばらき県南若者サポートステーション（一般社団法人アイケイつくば）

〒305-0033 茨城県つくば市東新井28-4荒井マンションII 2-C

TEL 029-893-3380 FAX 029-893-3381 info@saposute-tsukuba.jp

https://saposute-tsukuba.jp/