

就職に向けたサポートをしています！

ご利用は
無料です

自分から一歩を踏み出すのは不安ですね
ひとりひとりのレベルに応じた
カウンセリングからスタートします。

まずはお気軽にご相談ください！

支援内容

資格取得を目指す

- ・簿記講座「簿記3級取得を目指します」
- ・初心者向けPC講座「情報処理技能検定(表計算3級)取得を目指します」

社会人基礎力をみがくために

- ・社会人マナー講座「社会人としての必要なマナーの基本を学びます」
- ・普通救命講習(社内研修で行う所もあります)
- ・お金の講座
「お金に困らない人生を目指す！社会のルールとお金の基本を学びます」

ストレスに強くなるために

- ・ストレス対処講座
「ストレスとの付き合い方、対策について学びます」
- ・チェンジカフェ
「カフェをイメージしながら、ストレスについて学びます」
- ・臨床心理士講座「今の悩みを話し合い、参加者と共有します」

生活リズムの改善に

- ・寝子カラ講座(生活改善講座)
「効果的な睡眠、生活リズムを整える方法を学びます」

コミュニケーション能力をつけるために

- ・チートレ講座(若者の集い)
「ボードゲームで楽しくコミュニケーショントレーニングを行います」

就職の実践につながる

- ・自己理解セミナー「自分の興味関心や適職を診断します」
- ・就職支援セミナー「履歴書の書き方や面接対策を学びます」

サポステ・プラス

就職氷河期世代を対象に就職の支援がはじまりました。
保護者の方も対象となりますのでお気軽にご相談ください。
ブランク(空白)期間の対応等サポートさせていただきます！



●支援対象者

支援 対象者

15～49歳までの無業状態にある方
ご家族・関係者の方もご利用できます。
※2020年4月から対象年齢が引き上げになりました。

対象 地域

四日市市・桑名市・いなべ市・木曽岬町
東員町・菰野町・朝日町・川越町

●サポステ登録の流れ

●初めて来所していただく方の登録の流れです。

1.予約(電話・メール)

電話またはメールにて相談予約をお願いします。
電話：059-359-7280
メール：wakamono@hokusapo.com



2.個別相談



キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、
臨床心理士など専門スタッフが対応します。

3.支援プログラム



履歴書の書き方や面接の受け方、マナー等、
就職に向けて様々な講座が受けられます。
短期間のものから集中訓練など、必要に応じて
受講可能です。

4.就職決定

5.ステップアップ・定着支援

サポステでの仲間づくりや支援プログラムを通して新たに身に
つけたスキルや経験を活かして“なりたい自分”に一歩でも
近づいていきましょう！
就職後もステップアップ・定着支援を行います。

●出張相談【予約制】

北勢地域若者サポートステーション及びサポステ・プラス
四日市本所に来所出来ない場合は、下記の出張相談をご利用
ください。

予約：☎059-359-7280

- ・桑名市/毎月第1.2.4水曜日 13:00～16:00
【桑名市役所B1・消費生活相談室】
- ・いなべ市/毎月第3水曜日 13:30～16:30
【いなべ庁舎・2F会議室】
- ・木曽岬町/毎月第3木曜日 9:30～11:30
【木曽岬町福祉教育センター・和室】
- ・東員町/毎月第1水曜日 10:00～12:00
【東員町保健センター・2F会議室】
- ・菰野町/毎月第3水曜日 10:00～12:00
【菰野町農村環境改善センター内】
- ・朝日町/毎月第4水曜日 10:00～12:00
【朝日町役場・1F相談室】
- ・川越町/毎月第2水曜日 10:00～12:00
【川越町役場・2F相談室2C】

○ハローワーク出張相談

- ・ハローワーク桑名/第3木曜日 13:00～17:00
- ・ハローワーク四日市/第3金曜日 13:00～16:00

職場体験



まずは、職場体験から！

- ・職種が定まっていない
 - ・何からはじめていいかわからない
 - ・すぐ働きはじめるのは怖い
- そんな方におすすめ

ボランティア



他の利用者さんと一緒に力を合わせ、
ボランティア活動に取り組むことで
自信が付き、自然にコミュニケーション能力が身につきます。
空いた時間に家を出て体を動かすこ
とで身体も心もリフレッシュ！

「北勢地域若者サポートステーション及びサポステ・プラス」は三重労働局から委託を受け、特定非営利活動法人 市民社会研究所が運営しております