

とやまサポステの 就職支援セミナーご案内

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
27	28 休業日	29 休業日	30 休業日	1 元旦	2 休業日	3 休業日
4	5 コミュニケーション【表現】 9:45-11:30 働くための準備運動① 13:30-14:30	6 わークラブプラス 9:45-11:00 GATB 13:15-15:00	7 社会人としてのマナー 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	8 職場でのメンタルヘルス 9:45-11:30	9 職場でのルール 9:45-11:00 職業講話 13:30-14:30	10
11	12 成人の日	13 GATB 9:45-11:30 コミュニケーション【対話】 14:00-15:30	14 自己理解ワーク 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	15 わークラブプラス 9:45-11:00 働くための準備運動② 13:30-14:30	16 自分の棚卸し① 9:45-11:30 わークラブ 13:30-15:00	17
18	19 お金から見るライフプラン 9:45-11:30	20 わークラブプラス 9:45-11:00	21 おしごと研究会 13:30-16:00	22 自分の棚卸し② 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	23 わークラブ 13:30-15:00	24
25	26 休業日	27 休業日	28 コミュニケーション【聴く】 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	29 働き方を考える 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	30 履歴書の書き方 9:45-11:30 わークラブ 13:30-15:00	31 

※参加対象者：一定期間無業の状態にある概ね 15 歳から 49 歳までの働く意欲のある方

GATB (厚生労働省編 一般職業適性検査)	2名	実技・筆記による検査(自身の潜在的能力が 40 種類の職業の中から適職として示される)
働くための準備運動 ①②	4名	日常生活を見直し、働くためのリズムを作る ①集団に馴染む ②生活習慣の改善
コミュニケーション【聴く】	6名	相手の話をしっかり聞き取り、相手に伝える
コミュニケーション【対話】	6名	職場でのコミュニケーションを場面ごとに考える
コミュニケーション【表現】	6名	相手に伝わるように話すことを学ぶ
自己理解ワーク	6名	自分の性格傾向や行動パターンを把握し、関わり方を考える
社会人としてのマナー	6名	社会人にふさわしい服装や立ち居振る舞い、職場での言葉づかいを学ぶ
お金から見るライフプラン	6名	生活にかかる費用を長期プランで計画する
自分の棚卸し①②	6名	自分の特徴や経験をジョブカードに書き出し整理する (①と②の両方参加しよう)
働き方を考える	6名	求人票を使って働くための条件や環境など考える
わークラブ	3名	作業体験を通して、仕事に対する意識の向上を促すためのトレーニング
わークラブプラス	3名	グループ内のコミュニケーションを通して緊張感を和らげ、職場見学を通して職業観を学ぶ
職場でのメンタルヘルス	6名	職場での人間関係をふまえて、ストレスの捉え方を学ぶ
職場でのルール	6名	勤怠のルール(遅刻・早退・欠勤・休暇のとり方)や報連相について学ぶ
就活クラブ	6名	仲間とともに就職活動をすすめる。1カ月の活動計画を立て、活動状況を報告する
履歴書の書き方	6名	履歴書の書き方を空白期間について考える
職業講話	6名	企業の経営者などから現場の話聞き、職業観を養う
おしごと研究会	6名	仕事に対してわからない点などを直接企業の方と話をする

《参加のお申込み・お問合せ》

富山地域若者サポートステーション

Tel 076-445-1998



