

とやまサポステの 就職支援セミナーご案内

2026年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 コミュニケーション【表現】 9:45-11:30	3 わークラブプラス 9:45-11:00	4	5 職場でのメンタルヘルス 9:45-11:30	6 職場でのルール 9:45-11:00	7
8	9 自己理解ワーク 9:45-11:30	10 わークラブプラス 9:45-11:00	11 建国記念の日	12 自分の棚卸し① 9:45-11:30	13 わークラブ 13:30-15:00	14
15	16 わークラブプラス 9:45-11:00	17 GATB 13:15-15:00	18 お金から見るライフプラン 9:45-11:30	19 自分の棚卸し② 9:45-11:30	20 わークラブ 13:30-15:00	21 サポステ交流会 10:00-11:30
22	23 天皇誕生日 コミュニケーション【聴く】 9:45-11:30	24 働き方を考える 9:45-11:30	25 就活クラブ 13:30-15:00	26 面接練習 9:45-11:30	27 わークラブ 13:30-15:00	28 

※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 ①②③	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③作業体験(隔月)
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	カードを使い、自分の価値観や性格を明確にする
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の両方に参加しよう)
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ヶ月の活動計画を立て、活動状況を報告する
面接練習	6名	面接時のマナー(入室から自己紹介や質疑応答、退室)を中心に本番同様シミュレーションする

