

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 ワーククラブプラス 9:45-11:00 GATB 13:15-15:00	4 社会人としてのマナー 13:30-15:00	5 職場でのメンタルヘルス 9:45-11:30 働くための準備運動③ 13:30-15:00	6 職場でのルール 9:45-11:00 ワーククラブ 13:30-15:00	7
8	9 自己理解ワーク 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	10 ワーククラブプラス 9:45-11:00 コミュニケーション【対話】 14:00-15:30	11 建国記念の日	12 自分の棚卸し① 9:45-11:30 働くための準備運動① 13:30-14:30	13 ワーククラブ 13:30-15:00	14
15	16	17 ワーククラブプラス 9:45-11:00 GATB 13:15-15:00	18 お金から見るライフプラン 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	19 自分の棚卸し② 9:45-11:30 働くための準備運動② 13:30-14:30	20 ワーククラブ 13:30-15:00	21 サポステ交流会 10:00-11:30
22	23 天皇誕生日	24 コミュニケーション【聴く】 9:45-11:30	25 働き方を考える 9:45-11:30 就活クラブ 13:30-15:00	26 面接練習 9:45-11:30 GATB 13:15-15:00	27 ワーククラブ 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
ワーククラブ	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
ワーククラブプラス	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
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ュミレーションする

