サポステ

厚生労働省委託事業・神奈川県委託事業
神奈川県西部地域若者サポートステーション

2026/10/21

2026年度

就活講座スケジュール

☺ 無料講座（予約制）
15～49歳まで
オンライン受講OK
（一部を除く）

11月開催日程（講座詳細は裏面） ※印は来所のみ（オンライン開催なし）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	オンライン（Zoom）でも受講できます（一部除く）	休館日	ワンデーアグリ※ 9：30～12：30	職業選択・基礎編 ～あなたの働く理由は？働く軸を見つけよう～ 11：00～12：00	「働く」とは？未来のために今からできること 11：00～12：00	休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日	各講座の詳細は裏面をご確認ください 興味検査から仕事をみつけよう（準備講座） 15：30～15：45	興味検査から仕事をみつけよう ☆平塚開催 10：30～12：00 おはよう講座 10：30～11：00	社会人の基本！報連相を学ぼう 10：00～11：00	はじめてのビジネスマナー 10：00～11：00	ボランティア講座※ 10：00～11：00 パソコン入門講座※（平塚） 13：00～16：00	休館日
15	16	17	18	19	20	21
休館日	仕事体験やってみよう【協力企業紹介】 11：00～12：00	働く上でのメンタルヘルス 11：00～12：00	職業適性を知ろう（GATB） 10：00～11：00 興味検査から仕事をみつけよう（準備講座） 11：15～11：30 オンライン企業説明会（SBS三愛ﾛｼﾞｽﾃｨｸｽ） 13：30～14：30	興味検査から仕事をみつけよう 10：30～12：00 ｵﾝﾗｲﾝ 採用面接・ミーティングのコツ 13：00～14：00	人生設計とお金の話 11：00～12：00 折れない心の作り方 13：00～14：00	個別面談日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	職業適性を知ろう【GATB】※ ☆平塚開催、来所のみ 10：00～11：00 職業選択・実践編 ～仕事選びのポイントを知ろう～ 11：00～12：00	PC講座Excel①※（平塚） 10：00～16：00	PC講座Excel②※（平塚） 10：00～16：00	ボランティア講座※ 10：00～11：00 PC講座Word※（平塚） 10：00～16：00	休館日
29	30					
休館日	会社訪問前に整える！実践マナー講座※ 11：00～12：00 志望動機の作り方 13：00～14：00					

講座受講には
サポステの登録が必要です。
まずはお電話でご連絡ください。

あなたの地域のサポステはこちらです

神奈川県西部地域若者サポートステーション（県西サポステ）

（運営団体：特定非営利活動法人子どもと生活文化協会）



小田原市城山1-6-32　Sビル2階

【受付時間】平日10時～17時
【受講対象者】15～49歳でこれからお仕事を探そうと思っている雇用保険未加入の方。
（学生不可）
※サポステの利用登録・面談を事前に行います。
※状況によっては支援をご提供できない場合がございますのでご了承ください。

まずはお電話を→→☎0465-32-4115

サポステホームページに「あなたにお勧めの講座」がわかるフローチャートを掲載中！

サポステHP

県西サポステ講座一覧表





仕事選びに迷ったら、
まずはこの２つの講座からスタートしてみよう。
就職活動の最初のステップは「自分を知ること」です。

興味検査から仕事を見つけよう（レディネス）	あなたがどのような仕事に興味や関心を持っているのかを分析していく講座です。あなたは現実派？ひらめき派？自分の価値観の特徴を知り、仕事選びのヒントにつなげましょう。 【テキスト：職業レディネステスト】　※「準備講座」で事前説明があります
職業適性を知ろう（GATB）	仕事をするうえで必要とされる代表的な7種の能力を測定することにより、 あなたの強みを知り、どのような職業に適性があるかを分析していく講座です。 【テキスト：厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）】

そのほかにも、就活準備・実践のプログラムを多数ご用意しています。

おはよう講座	家族以外とのコミュニケーションの場として開催しています。 朝イチの「おはよう」から生活リズムを作ろう。
ボランティア講座	サポステ周辺の清掃や書類発送など、実際の体験から働く力をつける講座です。
はじめてのビジネスマナー	社会人としての心得や、言葉づかいをはじめとしたビジネスマナーの基本を学びます。 また、求人への応募の時や就業時に役立つ電話応対についても、しっかりインプットをして、 これからの就活の土台づくりをしていきましょう。
ソーシャルスキル トレーニング	自分の考えや気持ち、依頼などを上手く伝え、周りの人たちとの関係や仕事をスムーズに進めるコツを学びます。（講師：就労移行支援事業所「ウェルビー」）※4・7・10・1月に開催
会社訪問前に整える！ 実践マナー講座	会社訪問や面接に向けて、慌てずスムーズな所作ができるよう実践形式で学びます。 訪問前に準備すべきことや、企業側の考えにも触れながら、挨拶、お辞儀、名刺交換などを 練習していきます。アウトプットを重ね、自信を身に着け就活を進めていきましょう！
職業選択・基礎編 ～あなたの働く理由は？ 働く軸を見つけよう～	あなたは何のために働きますか？ Want・Can・Mustを整理し、自分に合う仕事のイメージを掴みましょう！ 求人情報の見方もお伝えします。
職業選択・実践編 ～仕事選びのポイントを知ろう～	業界とは？企業とは？職種とは？ 様々な仕事の種類や特徴を知り、選択肢を広げて、自分に合う未来の仕事を見つけましょう！
志望動機の作り方	応募したい求人が見つかったけれど志望動機がうまく書けない…。応募書類を出したけれど選考で進まない…。採用担当者は応募書類のどこを重要視しているかを理解し、あなたの経験・スキル・熱意が伝わる志望動機作りのコツを学びましょう。
社会人の基本！ 報連相を学ぼう	職場で信頼関係を築き、仕事を円滑に進めるために欠かせない報告・連絡・相談（ホウレンソウ）の目的や役割を理解し、状況に応じた伝え方のコツを学びます。
「働く」とは？ 未来のために今からできること	就職活動のスタートにお勧めしている講座です。働くイメージがつかない…。どのように働いていこうかな…。具体的に考え描いてみませんか？また、これからの時代の働き方や企業側の視点などを知り、未来の自分のために今できることを一緒に考える講座です。
折れない心の作り方	折れない心はありません。誰でも心が折れそうになることはあります。 ただ、折れる前に自分で何とかすることはできます。 しなやかに生きるための日常の生活や考え方、物事の見方をみんなで考えてみましょう。
オンライン採用面接・ ミーティングのコツ	採用面接をオンラインで実施する企業が増えています。 「やったことがない、慣れていない」という方に、オンライン面接（動画面接）やミーティングを行う際の注意点やコツについて、Zoomを利用してわかりやすくお伝えします。
仕事体験やってみよう ※協力企業紹介	50社以上の職場体験協力企業の情報をお伝えします。※ 職場体験とは、仕事の現場を体験し、自分に合った職種や働き方を見つけ、働くことへの不安を解消する取組です。
働く上でのメンタルヘルス ～こころの健康維持のために 必要なこと～	こころの健康を保つため、その阻害要因であるストレスや対処法について学びます。 自分でできることはもちろん、周りのサポートを得られるための知識も身につけましょう。 （講師：就労移行支援事業所「りんく」）※5・8・11・2月に開催
ワンデーアグリ	田んぼや畑で作業をしながら、生活をすること、働くことの基本を学びます。 「土に触れ」「汗をかき」「自然の中で過ごす」ことで自分らしさをみつけてみませんか。
パソコン講座	ビジネスシーンで必須のWord/Excelをマスターして 仕事の現場で役立つスキルを身につけましょう。　※先着6～10名（会場によって変更有） ※小田原会場：小田原合同庁舎、平塚会場：平塚市勤労会館、秦野会場：秦野こども館
パソコン入門講座	「パソコンを使ったことがない」「久しぶりで忘れてしまった」方を対象としています。 パソコンの仕組み、マウス操作や文字入力から始めます。※5月・8月・11月・2月に開催
人生設計とお金のはなし	人生100年時代の到来と言われていますが、ずっと先の未来を想像するのは難しいですね。 まずは「生活」と「お金」と「働く」について、ワークショップ形式で考えてみることから始めてみませんか？
オンライン企業説明会	サポステ利用者限定の企業説明会（オンライン開催）に参加してみましょう。 ご自宅からも、サポステに来所してのご参加も可能です。

サポステの講座は全て予約制となっています。
講座スケジュールはサポステホームページ「講座/支援プログラム」で公開しています。
http://kanagawa-nishi-supposta.com/program/

