

# せたがやサポステ 集中訓練

## 2026年度



### 2ヶ月で就職へ向けた本格的な準備を！

コミュニケーション、ボランティア、  
職場見学、ジョブトレーニング等、  
様々なプログラムを通して、就労の  
方向性やイメージを明確化し、  
自信を持って就労を目指していきます。

### 集中訓練 とは？

■お申込み：☎ 03-5779-8222

(HPからもお問い合わせください)

■対象：15歳～49歳

■期間：8週間(2ヶ月)

■日程：8/18(火)～10/16(金) 予定

※日程は変更となる場合がございます。

※事前に登録が必要となります。

■時間：おおよそ10:00～16:00(週5日)

■参加費：基本無料(交通費、昼食代は自己負担)



コミュニケーションスキル、ボランティア、ビジネスマナー、ジョブトレーニング等  
2ヶ月で社会人・就活に必要なことを身に付ける、通所型のプログラムです。

## 現状の生活を 変えたい！

生活  
リズム

### ■生活リズム

同じ時間に通い続けることで、生活リズムを整えることができます。

### ■視野を広げる

様々な人の交流やプログラムを通じて、刺激や発見があり  
自然に視野が広がります。

### ■ビジネススキル

挨拶やマナー等、実際の職場を想定した練習。  
人前でしっかり話せるようになる演劇ワークショップも。

### ■仕事理解(求人の方、応募書類の作成)

自分にあった求人の選び方や、業界理解、面接対策など。  
応募書類の作成方法も学びます。



## 集団生活で 視野を広げたい！

合宿  
4泊5日※

### ■4泊5日の合宿

等々力にある野毛青少年交流センターで自立的な生活習慣の  
練習を目的とした合宿を行います。

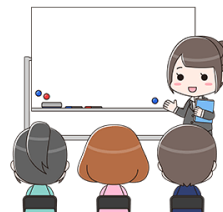
### ■グループワーク

朝食、昼食、夕食は協力して自分たちで調理をします。

(献立も考えて買い出しも協力して行います。)

また、合宿だけの特別なプログラムや、イベント参加、施設見学、  
など、様々なグループワークを実施をします。

(回によって内容が異なります)



## コミュニケーションカ 向上

自己&  
他者理解

### ■他人との対話

自己理解からスタートし、自分らしいコミュニケーションの形を  
見つけることが目標です。

### ■コミュニケーション講座

SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)で社会で必要とされる  
コミュニケーションのスキルを身につけます。

### ■ボランティア参加

子ども食堂などボランティアを通じて地域とかかわり  
お互いに助け合うことを体験します。

### ■他者理解

一定期間、共通の課題を持つ仲間と  
かかわることで他者への理解が育まれます。



## 見学・体験を通して 就職したい！

職場  
体験

### ■ジョブトレーニング

社会人としての心構え、仕事における対人スキル、ビジネスマナー、  
業界研究などを学びます。

### ■仕事講話

サポステに企業の方を招き、仕事内容、職場環境、やりがい、仕事  
を始めたきっかけ、苦労されたことなどのお話を伺います。仕事に  
対するイメージがさらに深まるプログラムです。

### ■職場見学・体験

協力企業様にお伺いして、実際の  
仕事現場を見学します。希望者は  
基本5日間の職場体験を行います。



(※)プログラム内容に関しては、詳細が決まり次第お伝えいたします。参加者状況によって一部変更となる場合がございます。ご了承ください。