

せたがやサポステ 集中訓練

2025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：9/25（木）～11/22（土）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。

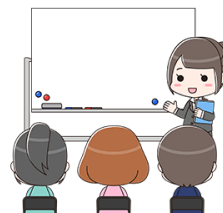
■グループワーク

朝食、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実体験します。

■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。