

# 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：5/14（木）～7/11（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

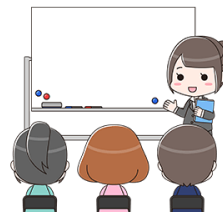
等々力にある野毛青少年交流センターで自立的な生活習慣の練習を目的とした合宿を行います。

### ■グループワーク

朝食、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。