

## 登録なしで参加OK【公開セミナー】

### 職業興味検査から見えてくる適職探索

簡単な質問に答えるだけで、あなたの職業に対する興味の傾向や、どんな仕事が自分に合っているかが見えてきます。これからの働き方を考えるヒントが見つかります。

### 非正規雇用・無業から正社員になるには

漠然と求職を考えているあなた。正社員になるにはコツがあります。求人サイトの使い方、企業の選び方、志望動機の書き方等を学びます。皆さんと一緒に考えていくセミナーです。

### サポステ説明会

サポステの利用を検討中の方やそのご家族、関係機関の方を対象に利用方法・メニューについて説明します。

## 連携機関主催のセミナー

### 第56回マイタウン就職面接会 (ハローワーク足立)

場所：センターまちや3F  
ムーブホール

未経験歓迎求人数多。書類選考なし。話を聞くだけでもOK、足立区・荒川区の企業8社が参加します。入場無料・自由参加・予約不要・履歴書不要（面接希望者は紹介状・履歴書等の応募書類を持参）となります。

### 合同企業説明会 in 柏 (ジョブカフェちば)

場所：柏高島屋ステーションモール新10F  
BeARIKA (ビーアリカ)

参加対象者：おおむね30歳代までの一般求職者  
柏市周辺の企業6社が参加します。入場無料・入退出自由・当日参加可（予約優先）、履歴書不要となります。

## キャリア関連セミナー

### 自己PRのコツ

面接ロールプレイングを交えながら面接官の気持ちを引き付ける面接力を身に付けます。

### 面接対策

面接時のマナーや受け答えのコツをロールプレイングを交えながら学んでいく講座です。

### 今と将来のための公的年金と働き方

社会保険労務士が公的年金制度の仕組み、保障の内容まで分かりやすく説明します。これからの生活に活かして行きましょう。

### 未来をイメージーション

過去から未来までの長い時間軸で、自分について考える「自己理解」のセミナーです。過去の自分をヒントに未来の自分の理想の姿をイメージしてみよう！

### 仕事場面講座

「職場でこんな時どうする？」を相談員2名も参加者としてトライします。社風・ルールは様々で、答えは何通りもありますが、より良い対応を一緒に考えてみませんか。

### AI活用プロセス

AIを使ってAIをなんとなく使っているけれど、使いこなせている実感がない。そんな人のための「一歩先の使い方」を体験するセミナーです。日常のちょっとした面倒を、AIでラクにしてみませんか？

## PC・ITスキルアップ

### PC基礎講座

Word、Excel、PowerPoint、それぞれ基礎と応用を自習形式で学べます。タッチタイピングから始めたい方や応募書類の作成サポートを受けたい方もOKです。

### PowerPoint実践講座

誰かに伝える為には、解りやすく伝える事が大切です。PowerPointのスキルを身に付けて提案力を高めよう！  
【持ち物】USBフラッシュメモリー

### 3次元CAD基礎講座 入門編

専門家と一緒に「solidworks」というソフトを用いて、3次元CADの体験ができます。興味のある方その世界を覗いてみませんか。

### 簡単！スマホで 動画編集を楽しもう！

今や動画編集が当たり前？あなたの手のスマホのアプリで気軽に動画を作っちゃおう。  
【VITA】を自身のスマホにダウンロードしておいてください。

## 働くために心身を整える

### メタバースとその活用について

メタバース空間で自分らしく過ごせる若者の居場所「めたばーす4U」を紹介します。自分のアバター（分身）もつくってみませんか！？

### 不安・緊張の扱い方

人前で話す時と注目されている気がして…そんな社交的な場面での不安や緊張にどう向き合うか、気持ちの整理のしかたや対処法を学びます。

### 睡眠のお話し

体調管理には生活リズムを整える事が大切です。睡眠と食事の関連等、心身の健康作りのヒントをお伝えします。

## よりよい人間関係を育む気持ちの伝え方

自分の思いが「言えない」「伝わらない」…そんな経験はありませんか？コミュニケーションは双方向。でもまずは、自分を大切にしながら気持ちを伝えるコツを一緒に学びましょう。

### 行動活性化セミナー

落ち込む気持ちは、まず行動から見直してみよう。じっくり生活に向き合い、見直すことで気持ちをコントロールします。すぐに実践できる方法を学びましょう！

### (コミュニティ) アウトドア入門

休日を上手に使ってリフレッシュ。日常から離れて自然の中に身を置くと気分転換や癒しに。ハイキングや自転車、キャンプの例を紹介します。

### オイルパステル

多様な表現が可能なオイルパステルを使って自由に絵を描いてみましょう。リラックスした時間を過ごしてみませんか？

### メンタルトレーニング

～ちいさな気づきが自信につながる～

ふとした気づきが、自信のきっかけになることがあります。このプログラムでは、見逃しがちな「じぶんの良さ」を見つけていきます。無理せず、自分らしく成長していきましょう。

### (ワークショップ) 菌床しいたけの収穫体験

講師：(株)一休堂 就労継続支援A型事業所  
きのこ栽培農園運営事業所のご協力により、収穫と新聞バッグ作成体験ができます。

## 一般職業適性検査

いろいろな仕事に必要なとされる代表的な能力を数値化して、自分に向いている職業の傾向を知るための検査です。どんな仕事に向いているのかを考えるヒントになります。

お申込み  
お問合せ

サポステ 厚生労働省委託事業 / 松戸市連携事業

まつどサポステ  
まつど地域若者サポートステーション

## ハローワーク出張相談 / 鎌ヶ谷出張相談

サポステのキャリアコンサルタント等の専門家がハローワーク松戸と鎌ヶ谷市役所に出張して個別相談を行います。予約優先ですが、空きがあればご相談可能ですので、ブースを覗いてみてください。お電話でご予約もできますので、お気軽にお問い合わせください。

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00  
（受付は16:30まで）

