

## 登録なしで参加OK【公開セミナー】

### サボステ説明会

サボ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。希望に応じて個別相談も受けられます。

### 「ミドルのための

**就活応援セミナー**  
～非正規・無業から次の一歩へ～  
あなたの経験と知見、多くの「チカラ」が今、求められています！ここから次のステージに向けて一緒に取り組んでみませんか？ハローワークとの共催セミナーです。

### 職業興味検査& 価値観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、自分に合う仕事が見えてきます。働き方を考えるヒントが見つかります。

### 「正規雇用につなげるための整理法と伝え方」 ～非正規で積んだ経験を次の武器に～

今まで頑張ってきたこと、得たもの。それに気づいて伝えられるようになるだけで、選択肢は増えます。非正規で得たもの、ちゃんと評価されましょう！

対象者:松戸市在住、  
在勤で非正規雇用  
(15～54歳)の方  
※50～54歳の方は現在無業も可

※詳細はお問合せください

## キャリア関連セミナー

### 報連相・仕事の進め方

職場にスムーズに溶けこみ、信頼を勝ち取るために「ハウレンソウ」を身につけましょう。

### 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。これから面接を控えている方にお勧めです。

### 採用担当者に届く応募書類の書き方

履歴書や職務経歴書は見えない採用担当者に自分を表現するアート作品です。応募先企業の求人内容で表現は変化します。基本は押さえつつ、自分らしさを表現しましょう！

### 職場の一日～メモの取り方～

就職準備として「職場の1日」をロールプレイを交えながら体験します。仕事に役立つメモの取り方の参考例もお伝えします。「職場で上手くやるコツ」を掴むヒントになると思います。

### 働く人をとりまく労働法

労働契約ってそもそもどんな契約？労働条件の最低基準って？加入保険は？働く上で知っておいた方がいいルールや制度について分かりやすくお伝えします。

### 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。

### 自分の強みを見つけよう

誰もが強みを持っています！ワークシートと対話を通して自分の強みを見つけましょう！見つけた強みが、自分の可能性を広げてくれます！

## 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。

### 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。

### 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

### 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

### 社会人になっても使える アンガーマネジメント入門

就活や仕事に活かせる、イライラや怒りの感情とのつき合い方を、個人ワークを通して、一緒に学びましょう！

### 不安・緊張の扱い方

人前で話す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。

### お花見から始めるストレッチ・歩・ジョグ。習慣化！

これから健康のために動き始めたい、体力をつけたい、リフレッシュしたいという初心者の方。基本的な知識を学び、それぞれのレベルで実践するセミナーです。

### メンタルトレーニング①

～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。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。

### 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！

### メイクで変わる自分発見セミナー

メイクを楽しみながら、自分らしい笑顔や前向きな気持ちを見つける体験をしてみませんか。好きな色を取り入れるコツや肌をきれいに見せる工夫なども学べます。

・お持ちの方はメイク道具をご持参ください  
・事前に質問をいただければ、時間のある限りお答えします！

### メンタルトレーニング②

～なりたい自分に近づく初めの一歩～  
なりたい状態に向けて日常生活での小さな行動や意識の持ち方を具体的にし、“じぶんの良さ”を伸ばしていきます。あなたの自信を形にして、コツコツ育てていきましょう。

### 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。

### 朗読の時間

声を出して本や詩を読んでみましょう。心豊かに過ごすきっかけを作りましょう。お気に入りの本の持参歓迎です。

### 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？

## 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。

## 農業体験

【持ち物】  
①軍手 ②汚れてもいい服装と靴  
③帽子 ④飲み物

松戸市にある無農薬野菜の農園「綾善ファーム」で、種まきや草取り、収穫、袋詰めなど、いろいろな畑のしごとを体験してみませんか？土にふれ、季節の野菜と向き合いながら、自然の中で体を動かしてリフレッシュできます。

## 【コミュニティ】 in 勤労会館2階

### 「クリアを目指して進行中

**一悠々ホルン氏スペシャルライブ」**  
SOSシンガーソングライター悠々ホルンさんがサボステに通う方達やその知人の方達に向けて、音楽で前に進む気持ちを後押しします！詳細はチラシをご覧ください。

## ハローワーク出張相談／鎌ヶ谷出張相談

サボ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。



お申込み  
お問合せ

**サボステ**  
まつどサボステ

厚生労働省委託事業／松戸市連携事業  
まつど地域若者サポートステーション

☎ 047-703-8301

月～土（祝日休み）9:30～17:00

（受付は16:30まで）