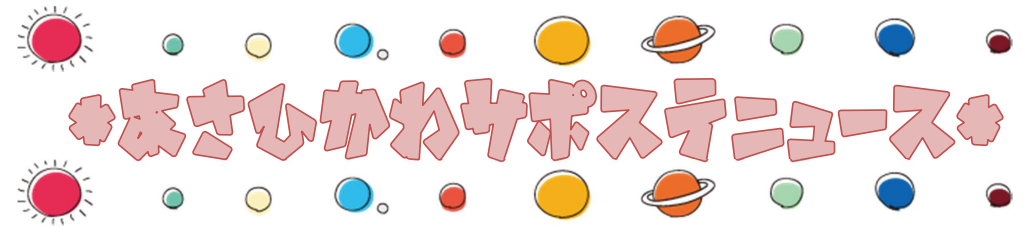


# 5月のカレンダー

職員からのメッセージ(就職活動と魔王討伐の旅は似ている)

勇者よ。自分に出来る事が出来ない事かと悩んで動き出せなくなっているか？  
そんな時は、いっそやってみてはどうじゃ。考えるより行動した方が楽じゃぞ



日	曜日	サポステの予定	開催時間
1日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
2日	水		
3日	木	休館日	
4日	金		
5日	土		
6日	日		
7日	月		
8日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
9日	水		
10日	木		
11日	金		
12日	土	PC講座 初級	13:30~15:30
13日	日	サポステ休館日	
14日	月		
15日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
16日	水		
17日	木		
18日	金		
19日	土	PC講座 中級	13:30~15:30
20日	日	サポステ休館日	
21日	月		
22日	火	サポステ説明会	11:00~12:00
23日	水		
24日	木		
25日	金	聴き方・話し方セミナー②	13:30~15:00
26日	土	PC講座 実用	13:30~15:30
27日	日	サポステ休館日	
28日	月		
29日	火		
30日	水	SST セミナー	13:30~15:00
31日	木		

## あいさつとお知らせ

みなさん、こんにちは。  
今回は4月と5月の合併号です。4月はから新生活がスタートし、5月は初の大型連休。就活で動いている方も何か新しい事を始めた方も、連休は羽を伸ばしてみてもいいのではないでしょうか？

### 【新しい職員メンバーが増えました】

実はあさひかわサポステでは、職員が3月に2名退職し、4月から新たな職員が入りました。  
新職員を迎えたサポステですが、今年度も引き続きよろしくお願い致します。

### 【お知らせ】

あさひかわサポステ 5月ゴールデンウィークの休館日ご案内

4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
月	火	水	木	金	土	日	月	火
休館日	開所日	開所日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	開所日

※5/1、5/2、5/8は通常通りの開所日となっています。

※休館日の前後日は予約が大変込み合いますので、面談ご希望の方は  
お早めにご予約ください。

### 【一部セミナーについてご案内】

キャリアデザインセミナー・ストレスマネジメントセミナーについて  
開催を一時お休みさせていただきます。参加ご希望の方は今後の開催をお待ちいただくか、個別面談内でのセミナー受講をサポステスタッフまでご相談ください。

相談・セミナー予約のお問合せは下記連絡先迄お願いします！

あさひかわ若者サポートステーション

TEL: 0166-73-9228

Mail: asahikawa-saposute@roukyou.gr.jp

URL: <http://asahikawa-sapo.roukyou.gr.jp>

# セミナーメニュー

※サポステの支援は個別面談を基本に行い、希望や必要に応じてセミナー等への参加となります。  
必ず事前にお問い合わせ・ご予約をお願いします。(面談時間は原則 1 時間)

## 『就職に活かすパソコン講座』★ 全3回

- ①初級編:パソコンの基本的な使い方。タイピング方法やExcelの用語や意味など
- ②中級編:Word(文書配置など)&Excel(関数、Sum・Average、グラフの作り方)の使い方。
- ③実用編:ビジネスメールの作成方法。文書の構成方法・社内向けと社外向けのメール作成

## 『キャリアデザインセミナー』★

具体的な就職活動に向けて、過去を振り返って自己分析をしたり今後の行動計画や将来のキャリアプランを考えるきっかけづくりのセミナーです。

## 『聴き方・話し方セミナー』全3回

- ①話し方・②話の聴き方・③アサーション(お互いを大事にした会話)
- 会話は自分だけが話せばいいものでも、相手の会話だけを聴いていけばいいものでもありません。お互いが感じた事や伝えたい事をお互いの気持ちを尊重しながら行えるのがベストです。聴き方・話し方セミナーでは、グループワークやロールプレイを通してよりよい会話を学びます。講師として旭川少年鑑別所の方が教えてくれます。

## 『ストレスマネジメントセミナー』★

心理学的ストレスモデルとストレスコーピング。ストレスって一体何なのかを学びます。ストレスが生まれる仕組みを少し学び、自分で出来るストレスコントロールの方法を考えていきます。

## 『SST セミナー』

参加者に仕事の失敗経験をロールプレイ形式で発表してもらい、参加者全員で対処法を考えます。自分が同じような事柄で困った時の対処法を増やすセミナーです。『ミスしてしまった時に上司にどう報告しよう』『上司に怒られた…どう対応しよう』など、仕事で困った経験がある方は、ぜひご参加ください。講師として旭川少年鑑別所の方が教えてくれます。

※ ★マークの付いているセミナーは、サポステ卒業者の方も参加が可能なセミナーです。  
※ 参加をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

# サポステ情報局

## 【就職の話 x 応募準備編】

### 【自分に合った履歴書を選ぼう！】

応募する際に必要になるのが履歴書です。実は履歴書には種類があり、ものによっては書く内容が異なります。いくつか履歴書の種類をご紹介しますので参考にしてください。

#### ①オーソドックスな履歴書

名前、学歴・職歴、資格、志望動機・特技・好きな学科(通勤・配偶者情報含む)が記載されている基本的なものです。

#### ②自己PR欄が広い履歴書

基本的な部分などは残しながら、自己PR欄が広い履歴書です。応募会社に向けて自分を売り込みたい人にオススメの履歴書です。

#### ③資格欄が広い履歴書

基本的な部分を残しながら、資格欄が広い履歴書です。応募会社に知ってほしい資格などを多数持っている方にはオススメです。

#### ④経歴欄が広い履歴書

基本的な部分を残しながら、経歴欄が広い履歴書です。自分が今まで培ってきた能力や職歴を武器にしたい方にオススメです。

いくつか紹介しましたが、どの履歴書を使えば正解という事はありません。自分にあった履歴書を選択して、自分の魅力を最大限に伝えられる履歴書にするのが大切なことです。書き方についてはサポステでも学べます。気軽にスタッフにご相談ください。



ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください  
(0166)73-9228



QRコードを読み取る事で、あさひかわサポステ公式のホームページやサポステのカレンダーをスマートフォンに表示できます。



旭川サポステ公式HP



スケジュールカレンダー