

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

しんじゅくサポステだより

第183号
2024年5月号

対象となる人

学校を卒業・中退後あるいは離職後
一定期間無業の状態にある、
15歳から49歳までの方及び
その保護者の方が対象です。

利用料金

基本的に**無料**です。
ただし、プログラムの内容によっては
参加費がかかる場合があります。

交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口改札徒歩18分

*****5月のおすすめプログラム*****

新緑の季節、どこかへ出かけたくくなりますよね。

過ごしやすいこの季節にサポステへ来て働く準備を始めてみませんか？

5/28
(火)

認知行動療法講座

S I N医療福祉サービス

時間：15：00～17：00

場所：しんじゅくサポステ

頑張っているのに、なかなかうまく物事がすすまない！原因は『認知のかたより』かもしれません。人間はストレスを受けると心を守ろうとする反応が生じ、物事を悲観的にとらえてしまう『認知のかたより』が生まれるのです。悲観的にとらえると世界は複雑で生きづらいですね。ちょっと落ち着いて考えてみましょう。そうすれば、世界はシンプルです！そのような考え方をサポートしてくれるのが、認知行動療法。仕事だけでなく、生活、友人関係など様々な場面で応用できます。

時間：15：00～17：00

場所：しんじゅくサポステ

若葉マークの就活 ～長所・強みを考える～

株式会社 Kaien

5/29
(水)

履歴書やエントリーシートで求められることが多い長所や強み。そんなのないしわからないと悩んでいませんか？

自分ひとりだけでなく、共に参加した仲間と一緒に考えることで、今まで気づかなかった自分の得意なことや強みを発見することができますよ。

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

●(月)～(金)10:00～18:30

●(第1、第3土)13:00～17:00

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。
※最終受付は終了時間の30分前までとなります。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHPへアクセス

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

講座の雰囲気はブログで紹介しております。

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW 2F