

知っておくと安心！ ちょうふ若者サポートステーション

働くアレコレ



「働く」うえでのマナーや振る舞いに不安を感じている方向けの「働く」に役立つ講座です。

お仕事経験の少ない方や、ブランクが心配な方におすすめです！（単発参加OK）

前半 (1か月)

第1回 5月実施予定 **キャリアとは**

人生100年時代、あなたはどんなことを大切に働きたいですか？
簡単なワークを通してキャリアについて考えます。

第2回 5月実施予定 **身だしなみ・立ち振るまい**

身だしなみ・立ふるまいについて学びます。特に印象アップに
繋がるポイントをお伝えします。面接対策にもバッチリです。

第3回 5月実施予定 **会話のコツ**

言にくいこと、聞きにくいことを伝えるときどうしたら
いいんだろう…？そんなときに役立つマジックフレーズ。
会話力が身につきます。

第4回 5月実施予定 **電話のマナー**

日常よく使われる敬語について紹介します。また、仕事に
活かせる電話のマナーを実際の場面を想定してロール
プレイを行います。

後半 (1か月)

第5回 4/3(月) 13:30-15:30 **ビジネス文書とメール**

ビジネス文章にはおおよそのフォームがあります。フォームを
理解すれば文章を作成ができるように！メールの仕組みや
作成のポイントもお伝えします。

第6回 4/10(月) 13:30-15:30 **報告・連絡・相談**

職場内コミュニケーションに必要な報告・連絡・相談について
学びます。実際の場面を想定したロールプレイを通して体験
してみましょう。

第7回 4/20(木) 13:30-15:30 **コミュニケーション**

コミュニケーションに不安がある、上手く自己表現ができない…。
自分をきちんと伝え相手も大切にすることができるようになる
スキルを学びます。

第8回 4/24(月) 13:30-15:30 **お仕事探しのヒント**

仕事を探すために必要なことはなんだろう…？いくつかのヒント
を紹介し、実際にお仕事に就いた卒業生や企業の方にお越し
いただきお話を伺います。

お申込

この講座参加にはサポステの利用登録が必要です。
まずは、初回相談をご予約いただき登録をお願いします。

<対面相談をご希望の方>

お電話にて「初回相談を予約したい」とお伝えください。

TEL : 042-444-7975

対象

サポステをご利用いただけるのは、
15～49歳の就労（アルバイト含む）、就学していない方です。

<オンライン相談をご希望の方>

右記のQRコードを読み取り、

ご希望の日時を選択のうえご予約ください。



ちょうふ若者サポートステーション
TEL : 042-444-7975

〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 コクティ 2F
調布市市民プラザあくろす多目的室
オープン ● 10:00～18:00 (受付は17:00まで)
休館日 ● 水・日・祝日 (施設休館日・年末年始)

ホームページ



公式LINE
@qka5207y

