

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



自分らしい働き方をテーマに、職場で円滑にそして楽しく働くための、ビジネスマナー、会話のコツやコミュニケーションについて学べる講座です。

少々苦手だと感じる方、改めて確認したい方どなたでも参加できます。

参加することで「知っていてよかった。」「安心した。」という声が多くあります。

単発でも参加可能ですが、連続参加がお勧めです。連続参加することでより安心を手に入れることができます。

前半 (1か月)

第1回
7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
7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
7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
7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
6/5(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
6/12(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
6/20(火) 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
6/26(月) 13:30-15:30

お仕事探しのヒント

仕事を探すために必要ことはなんだろう…？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ボ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

サボ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

