

# 就労を希望する方

## すぎトレ (ジョブトレーニングコーナー)

体験しながら働く自信を高める

※44歳以下対象

○相談 ○プログラム参加 ○振り返り

訓練プログラムの例

- ・自己理解に役立つミニ講座
- ・苦手な場面を練習するワーク
- ・職業興味や得意分野を知るアセスメント
- ・様々な軽作業や事務作業の体験
- ・屋外でのボランティア作業
- ・区内事業所での仕事体験

## すぎJOB (若者就労支援コーナー)

自己理解を深め、  
自分に合う仕事を考える

○就労準備相談 ○心としごとの相談

- ・初回カウンセリング
- ・不安や悩みを取り除く
- ・就職活動のすすめ方
- ・働くことへの動機付け
- ・自己分析・仕事理解

就職活動のコツや  
スキルを身につける

○就労準備相談 ○セミナー

- ・求人を探す
- ・自己分析
- ・適職診断
- ・応募書類・面接対策
- ・求人票の見方・選び方
- ・コミュニケーション力
- ・応募の方法
- ・面接方法
- ・書類の作成・提出方法
- ・パソコンスキル

働き続ける

○就職してからの不安や悩み事の相談

## ハローワーク (ハローワークコーナー)

求人を探す、応募する

- ハローワークのスタッフによる職業相談・紹介
- 求人検索パソコンによる求人情報閲覧

- 各種支援機関
- ・ワークサポート杉並
  - ・保健センター
  - ・福祉事務所
  - ・医療機関 など

職業訓練校  
専門学校 など

# 就職