

まずはお電話ください!
相談無料(要予約)

長岡駅東口から/
徒歩3分!

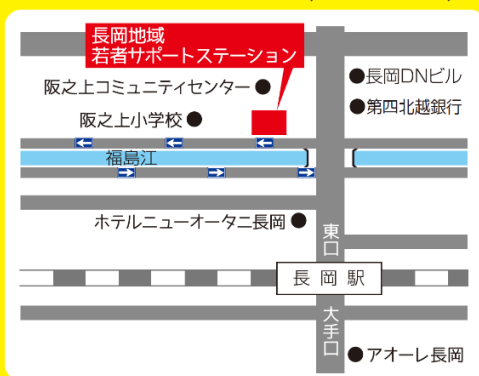
長岡地域若者 サポートステーション

相談予約・お問合せ

0258-86-7730

(受付時間/10:00~17:00 月~金曜日)

〒940-0033 長岡市今朝白1-10-12 2F



長岡サポステ

長岡地域若者サポートステーション

働きたい若者の
就職応援隊!!

十日町サテライト

十日町市民活動センター 十じろう
十日町市本町3-6-4

小千谷サテライト

サンラックおぢや
小千谷市大字桜町5140

魚沼サテライト

小出ボランティアセンター
魚沼市小出島1240-2

柏崎サテライト

ワークサポート柏崎
柏崎市東本町1-15-5 フォンジェ地下1階

南魚沼サテライト

南魚沼市ふれ愛支援センター
南魚沼市坂戸399-1

お近くの出張相談
(サテライト)を
ご利用ください。

ハローワーク長岡・ハローワーク小千谷・ハローワーク小出・ハローワーク十日町・
ハローワーク南魚沼でも出張相談を行っています。
開催日時はホームページをご覧ください。



長岡サポステ 検索
<https://www.nagaoka-wsc.org/>

メールでのお問合せもできます。
詳しくはホームページをご覧ください。

受託団体:ささえあいコミュニティ生活協同組合新潟 〒950-0954 新潟市中央区美咲町 1-8-15 ホポロ美咲町 3F

サポステ・プラス

2020年4月から就職氷河期世代である40代の就職相談がスタート!
働きたいけどうまくいかない...長続きしない...など就職に悩む
40代の方もぜひ相談にお越しください。

厚生労働省委託事業
長岡市委託事業
サポステ
地域若者サポートステーション

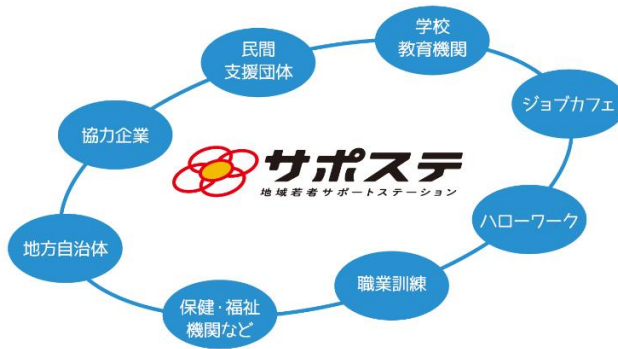
15歳～49歳の若者の『働きたい!』を応援します。

長岡地域若者サポートステーション(長岡サポステ)は、働くことに踏み出したい若者とじっくり向き合い、本人や家族の方だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し「職場定着するまで」を全面的にバックアップする就職のための支援機関です。



さあ、いっしょに働く一歩を。

個別相談でしっかりと話し合っ、サポート内容を決定していきます。また、行政やハローワーク等と連携を取りながら、一人ひとりに適した就職をお手伝いします。



相談

相談は1回50分、予約制。就職についてのお悩みをお聞かせください。就職に向けた活動をいっしょに考えます。職業適性検査や面接練習も行なっています。

プログラム 職場実習

就職に向けてそれぞれに必要なスキルを身につけます。

就職

さまざまな経験を通じ働く力を身につけたら、いよいよ就活。応募から面接対策までしっかりサポートします。

定着 ステップアップ支援

就職後も、月1回の夜間相談・休日相談・懇談会等により、継続サポートします。

プログラム紹介 プログラムは変更になる場合があります。参加ご希望の方は事前にお問い合わせください。

スポーツ
ウォーキング・筋トレ・ヨガ・ストレッチ・卓球などで体を動かし、働くための準備をします。

体力向上プログラム
食生活の見直しや体幹トレーニングなどを行い、体力向上を目指します。

履歴書・職務経歴書講座
履歴書や職務経歴書の基本を学び、応募書類の作成を目指します。

就活セミナー
グループワークで「自己PR」や「志望動機」の考え方を学び、履歴書等の作成や面接練習を行います。

一般教養講座
漢字・計算練習、新聞を読んだ感想発表など、生活や採用試験に役立つ基礎学力と知識を身につけます。

面接対策講座
面接のポイントを学び、自己PRなどを伝えられるように面接練習を行います。

コミュニケーショントレーニング
いろいろな「聞く」「話す」活動を通してコミュニケーション力を高めます。

総合活動
ボランティア活動や軽作業等を通して働く意識を高めます。

はじめの一歩プログラム
(株)リクルートホールディングス提供の就職応援プログラムです。仲間と一緒に「自分らしさ」を発見するプログラムです。

ビジネスマナー
あいさつ・動作・電話応対・来客応対など基本的なビジネスマナーを身につけます。

サポステくらぶ
フリーワークやボランティア活動を通してコミュニケーションを深め、人と関わる力を身につけます。

仕事力発見・1分間スピーチ
(株)リクルートホールディングス提供の就職応援プログラムです。グループワークで仲間と一緒に「強み」を知り伝えるコツを学びます。

パソコン教室
パソコンの基本操作やビジネスで役立つワードとエクセルの基礎を学びます。

やさしい心理学
日常生活に役立つ心理学を臨床心理士といっしょに楽しく気軽に学びます。

卒業生懇談会・土曜サポくら
長岡サポステを利用して、就職した若者が集い、仕事を続けていくうえで役立つ学習会や交流会を開催し、親睦を深めます。

職場実習紹介

長岡サポステでは相談支援と定期プログラムの他に、職場実習を随時実施しております。企業に伺い、パソコン入力・封入・シール貼付・ピッキング等を行っております。



悩みを聞いてもらうことで、自信を持って就職活動に踏み出すことができました!

がんばるみんなを見て「ひとりじゃない!」と勇気づけられた!

人とかわることやコミュニケーションをとることが怖くなくなった!