



長岡サポステ通信

「働くこと」に一步踏み出したいみんな（15～49歳）の就職応援隊！！

「働くための一步」、きっかけってなんだろう？

サポステを利用するきっかけは、本当に人それぞれです。「誰かのひと言」「ちょっとした成功」「なんとなく変わりたい気持ち」…どれも大切な最初的一步。今回のサポステ通信では、利用者みなさんが「働く一步」を踏み出したときの思いやサポステでのエピソードをお届けします。読んでいただく中で、気持ちがふっと軽くなるヒントが見つければうれしいです。

最初は来ること
も話すことも不安
だった。

入り口のドア
をあけるのに
緊張感した。

先に利用していた人たちの
雰囲気は優しくて、参加
しやすいし、安心できる
場所だと感じた。

以前は何を話していいか
わからず、話すきっかけもな
かった。でもサポステに来る
ようになって、自然と話せ
るようになっていった。

親に言われて、とりあえず行って
みるかくらいの気持ちだった。
でも通っていくうちに自分から参加
したいと思えるようになっていっ
た。就職のことも前向きに考えら
れるようになった。

求人票の見方が
わかるようになった！

スタッフやプログラム
参加者が受け止めてく
れる安心感がある！

人と関わるのが怖
かったけど、プログラム
に出て、今はジョブト
レにも行けるようにな
った！

最初は自己PRで強みを見つける
のに苦労した。でも、就活セミナー
やコミトレ・ジョブトレで、周りの
人が言ってくれた、前向きな言
葉を通して、自分の強みが見えてき
た。就職に向けてがんばろうと
思えた。

利用していくうちに
就職に向けて前向
きになれた！

「サポステに来
ること」が、外へ
出るきっかけ。

家みたいなアット
ホームな雰囲気
で通いやすい！

相談の中で
自分の気持ちが
整理できた。

裏面へつづく

サポステ利用を考えているみんなへメッセージ

最初の一步は踏み出しにくいけれど、サポステに来ることで、「家族以外と話す」「挨拶ができた」など、小さなできることが積み重なって、いつのまにか大きな一步になる！



就職するための準備、一步につながる。いろいろなプログラムに参加するのがおすすめ。

外に出る理由づけぐらいの気持ちで来ていいと思った。気楽に来ていい場所だと思う！



悩んでいるのは自分だけじゃない。話していくうちに、他の人も自分と同じような考えを持っていると気づいた。サポステに来るのは怖くないし、自信につながる場所。気楽に来てもいいし、身構えなくても大丈夫。「どこ行こう？サポステに行こう！」ぐらいの気持ちで来てみてほしい。

お話を聞かせてくださったみなさん、ご協力ありがとうございました！

今後の予定・イベント案内

- 3月31日(火)・4月1日(水)は、新年度準備のため、相談・プログラムお休みです。サロン利用もできません。

今後の予定・イベント等は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

- ✓ 各種プログラム 就職に向けたプログラムを開催中！
- ✓ 相談 1回50分(予約制)

小千谷市・魚沼市・南魚沼市・柏崎市・十日町市で出張相談も行っています！

長岡サポステ実績(4~12月)

新規登録者数	170名
就職等決定者数	120名
相談件数	2838件
プログラム参加人数	1307名

プログラム・総合活動で館内清掃を行いました！



長岡地域若者サポートステーション

〒940-0033 新潟県長岡市今朝白1-10-12 2階

TEL 0258-86-7730 FAX 0258-86-7731

<https://nagaoka-wsc.org>

