



令和7年5月号

中河内 サポステ通信

🌱 あなたの一步を応援します 🌱
～小さな行動が未来を変える～

🌱 今月のワンポイント就活アドバイス

「行動」よりもまず「準備」が大切。
就職活動と聞くと、「すぐに面接」や
「仕事探し」と思いがちですが、
最初の一步は【自分のことを知る】ことから
始めましょう。
朝決まった時間に起きる、
自分が何を大切にしたいかをノートに書く、
そんな「準備の一步」が、社会につながる
最初の一步になります。

🌸 5月のテーマ：

「できること」から始めてみよう
「何をしたいかわからない」「まだ働く自信がない」
そう感じるのは、あなただけではありません。
でも、“今の自分にできること”を見つけてみると、
少しずつ自信が育っていきます。
たとえば…

- ✅ 家の手伝いをする
 - ✅ 散歩に出かけてみる
 - ✅ お店の店員さんに「ありがとう」と言ってみる
- これも立派な「社会への一步」です♪





はじめてでも安心！



「就労相談って、どんな感じ？」

～ちょっと話を聞いてほしい…そんな気持ちでも大丈夫～

「就労相談」と聞くと、

「何を話せばいいんだろう？」

「まだ働く覚悟ができていない…」

そんなふうに感じている方も多かもしれません。

でも、ご安心ください。

ここでは、あなたの今の状況やお気持ちに合わせて、
少しずつ一緒に進んでいくことを大切にしています。



初回相談の流れ

初めてのご相談では、以下のような流れでお話を進めていきます。

① どんな支援があるかをご説明します

ご希望に合わせて、どんなサポートがあるかをわかりやすく
お伝えします。


② 今のご状況やお気持ちをお聴かせください

お話しできる範囲で大丈夫です。

これまでのこと、今のお気持ち、将来への希望などを
お聞かせください。

③ ご希望に合わせて、利用の方法をご提案します

「どんなペースで」「どんなふうに」関わっていくかを、
一緒に考えていきましょう。

 まずは電話でご予約を

「まずは見学だけしてみたい」「ちょっと話を聞いてほしい」

そんなきっかけでOKです◎お気軽にご連絡ください♪



06-6787-2008

