



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、  
最初の一歩は【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「準備の一歩」が、社会につながる  
最初の一歩になります。

### 5月のテーマ：

「できること」から始めてみよう  
「何をしていいかわからない」「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…

- 家の手伝いをしてみる
  - 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「社会への一歩」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いかもしれません。

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

