



令和8年1月号

中河内 サポステ通信

今月のワンポイント就活アドバイス

“準備ゼロ”でも
できる行動から始めよう

「まだ働ける気がしない」

「何をしたらいいのか分からない」――

そう思っていると、つい何もせずに日々が過ぎてしまう
こともありますよね。

でも、社会に踏み出す準備は、意外ともっとシンプルで
軽いことから始められます。

たとえば…

- 求人情報を1分だけ見てみる
- 会社をGoogleマップで検索してみる
- 通勤の練習として、いつもより早めに散歩してみる
- 気になるセミナーのチラシを1枚もらってみる

これらはどれも、「応募」や「相談」より前の行動。

でも、こんな“準備の準備”が、次の一步を後押しして
くれることもあるんです。

「今の自分にできそうなこと」から、ぜひ1つだけでも
やってみませんか？

“人と話す”ことへの 苦手意識、どうすればいい？



「人と話すのが苦手…」

「うまく言葉が出てこない…」

そんな不安の声を、サポステでもよく聞きます。
でも実は、「話す力」は生まれつきのものではなく、
少しずつ慣れていくものです。

ポイントは、「人と話す練習を“安全な場所”で
すること」。

たとえば…

- サポステのスタッフとの1対1の面談
- 少人数のグループワーク
- 会話の練習ができるセミナーへの参加



こういった機会は、「話すのが苦手でもOKな場所」なので、
安心してチャレンジできます。

最初はどうも話せなくても大丈夫。

聞くことだけでも立派なコミュニケーションです。

話す練習も、少しずつ、一緒にしていきましょう。

☎ 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

