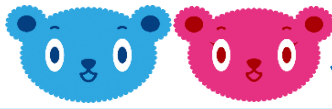


15歳～49歳までのあなたの就職を応援します！

# はこだてサポステ



# イベントカレンダー

# 5月

	月	火	水	木	金
月日	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
開館時間					
イベント		<b>休館</b> 憲法記念日	<b>休館</b> みどりの日	<b>休館</b> 子どもの日	
時間					
月日	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
開館時間	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
イベント			じぶんのトリセツ！ 「自分を知らう」 @まちづくりセンター 13:30～14:30	サポステ出張相談会 @ハローワーク函館 13:30～15:30	
時間					
月日	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
開館時間	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
イベント	<b>家族相談日</b> @まちづくりセンター	働くための パソコンセミナー (全2回)	北斗市出張相談会 @七重浜れいんぼー 13:30～15:30		
時間	ワード・エクセル(基礎編) @まちづくりセンター13:00～16:00				
月日	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
開館時間	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00	10:00～17:00
イベント		七飯出張相談会 @七飯町文化センター 13:30～15:30	函館大学出前講義 「地域資源とマーケティング」 @まちづくりセンター 13:30～14:30	体づくりセミナー 「ストレッチで体づくり」 まちづくりセンター 13:30～14:30	
時間					
月日	5/30	5/31	★5月11日(水)	★5月25日(水)	★5月26日(木)
開館時間	10:00～17:00	10:00～17:00	じぶんのトリセツ！ 【自分を知らう！】	函館大学出前講座 【地域資源とマーケティング】 地域資源を再考して自分の町を活性化しよう。	【ストレッチで体づくり】 映像を見ながら簡単なストレッチをしてみましよう。(イスにすわって行います)
イベント	<b>家族相談日</b> @まちづくりセンター		ワーク形式の自己分析を行います。		
時間	①13:30～14:30 ②15:00～16:00				

○セミナー・家族相談日は、函館市地域交流まちづくりセンター(末広町4番19号)で行います。

会場につきましては、当日、センター1階にあるホワイトボードにてご確認ください。

○個別相談は**1回50分、予約優先**となります。

★就職についてのご相談や  
セミナーのお申し込みなど、  
お気軽にお問い合わせください。

## 個別相談(予約制)

- ①11:00～11:50
- ②13:30～14:20
- ③15:00～15:50



※学生・在職者の方は利用は出来ませんご了承下さい。



## はこだて若者サポートステーション はこだてサポステ・プラス

〒040-0053

函館市末広町5-14アクロス十字街1階

TEL : 0138-86-5450

FAX : 0138-86-5460

E-mail : hakosapo@career-bank.co.jp

はこサポHP



# 踏み出して よかった!

# サポステ 体験談



就活でつまずいた  
私でも  
向いてる仕事に  
会うことができました。



踏み出して  
よかった!

Mさん(24歳/女性)  
介護職員の場合

## Q: サポステに行く前は?

A: 看護師に憧れ専門学校に通ったものの、完璧主義の性格のため不安なことを誰にも相談できず不登校に。医療機関で適応障害と診断され、専門学校を辞める決断をしたものの、これからの進路選択に迷い、家にひきこもって泣いてばかりいました。ちょうどその頃、母の知り合いを通してサポステのことを知りました。

## Q: サポステではどのようなプログラムを体験しましたか?

A: 最初は行くのをためらっていましたが、実際に行ってみるとアットホームな所でほっとしました。コミュニケーション講座では、話し方の基本を教えてもらいました。近所の人に

話しかけてみたら、少しずつ話せる人が増えて、初対面の人とも話ができるように。また、サポステに通ううちに自分に向いてる仕事は何だろうと考えるようになりました。祖父や祖母と話すことが好きだったことに改めて気づき、介護の仕事もいいかも思えるように。そのおかげでご縁のあった介護施設で働くことができました。看護学校で学んだことを介護の現場で活かすこともできたので、高齢者の方から「あなたがいてくれて、助かる」と言われ「嬉しい!私、向いてるかも!」と思えるようになりました。

## Q: サポステは、あなたにとってどんな存在でしたか。

A: サポステに行っていなかったらずっと泣いていたあの頃の自分のままだったような気がします。サポステは私にとってかけがえのない存在。もう感謝しかありません。なかなか次の一歩が踏み出せない方は、決して自分をできない人だと責めないでほしい。いつか自分から動き出せる時がきます。その時、サポステに頼ってみるのも一つの手だと思います。

自分に  
向いている  
仕事が見つかって  
よかったね!

