

働きたいけど自信がない。
人とうまく話せない。
自分には無理かもしれない。

一步を踏み出すのは、
かんたんなことじゃない。
こわいし、逃げ出したくもなる。
でも、

「自分を変えたい」「今を変えたい」
その気持ちがあれば、
ぜったいに道はひらける。

サポステは、相談だけでなく、
さまざまな就労支援プログラムを通して
「働き出す力」を身につけられる場所。

もちろん、あなたのペースで大丈夫。
あなたに合ったやりかたで。

働く一歩に、
パワーを。

 サポステ
サポートステーション

サポステアンバサダー
なかやまきんに君

無料就労サポートで「働き出す力」をあなたに。

 **サポステ**
地域若者サポートステーション



サポステの支援内容
詳しくは裏面へ!

働いていく
自信がない

コミュニケー
ションが苦手

人間関係で
つまづいた

面接がこわい

サポステで、
「働き出す力」を。

サポステは
こんなところ

厚生労働省委託の支援機関である「サポステ」は、働くことに悩みを抱えている15歳～49歳までの方たちとじっくりと向き合い、「働き出す力」の習得を支援。就職後の職場定着まで、全面的にバックアップしていきます。



そんなあなたの一步を全力でサポート！

サポステ 利用の流れ

まずは、どんなことでもお気軽にご相談ください。ご家族からのお問い合わせやご相談も大歓迎です。

01 予約

電話またはメール
でご予約ください。
お待ちしております。

02 相談・面談

あなたとしっかりと
話し合い、解決策を
一緒に検討します。

03 各種支援

無料の就労支援プロ
グラム。「働き出す力」
を身につけられます。

04 就職

就職活動に必要なと
なる、さまざまな
情報を提供します。

05 定着支援

就職後も支援。職場に
定着するまで継続して
サポートします。

就労支援プログラム

「働き出す力」が身につく無料の各種支援。この他にも多彩なプログラムを用意しています。



コミュニケーション講座

人との関わり方を学び、
会話に対する苦手意識を克服。



ジョブトレ(就業体験)

希望や状況に合わせて、
いろいろな仕事を見学・体験。



ビジネスマナー講座

社会人の基本である
ビジネスマナーを覚えませう。



就活セミナー

面接対策や履歴書指導など、
就活のノウハウを学びませう。



集中訓練プログラム*

合宿などを通じて、生活改善や
資格取得等に取り組みませう。

※一部のサポステで実施



パソコン講座

就職活動や仕事に役立つ
パソコン操作を習いませう。

働きたいアナタのための就職サポート窓口



厚生労働省 宮崎労働局 宮崎県委託事業

みやざき若者サポートステーション
サポステ・プラス

ホームページ



公式 LINE



利用無料

宮崎本部

0985-25-4345

宮崎市老松1丁目4-21
Kビル2F

サテライト都城

0986-36-6510

都城市東町4-30

サテライト延岡

0982-37-1190

延岡市土々呂町4390-1
延岡市職業訓練支援センター1F

初めての方は、まずは
電話または初回相談
予約フォームで
アポイント♪

みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラスは、働くことに踏みだしたいおむね 49 歳までの方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援機関です。