

就職に向けたサポートをしています！

ご利用は
無料です

自分から一歩を踏み出すのは不安ですよね
ひとりひとりのレベルに応じた
カウンセリングからスタートします。

まずはお気軽にご相談ください！



支援内容

資格取得を目指す

- ・簿記講座「簿記3級取得を目指します」
- ・初心者向けPC講座「情報処理技能検定(表計算3級)取得を目指します」

社会人基礎力をみかくために

- ・社会人マナー講座「社会人としての必要なマナーの基本を学びます」
- ・普通救命講習(社内研修で行う所もあります)
- ・お金の講座
「お金に困らない人生を目指す！社会のルールとお金の基本を学びます」

ストレスに強くなるために

- ・ストレス対処講座
「ストレスとの付き合い方、対策について学びます」
- ・チェンジカフェ
「カフェをイメージしながら、ストレスについて学びます」
- ・臨床心理士講座「今の悩みを話し合い、参加者と共有します」

生活リズムの改善に

- ・寝ずカラ講座(生活改善講座)
「効果的な睡眠、生活リズムを整える方法を学びます」

コミュニケーション能力をつけるために

- ・チートレ講座(若者の集い)
「ボードゲームで楽しくコミュニケーショントレーニングを行います」

就職の実践につながる

- ・自己理解セミナー「自分の興味関心や適職を診断します」
- ・就職支援セミナー「履歴書の書き方や面接対策を学びます」

サポステ・プラス

就職氷河期世代を対象に就職の支援がはじまりました。
保護者の方も対象となりますのでお気軽にご相談ください。
ブランク(空白)期間の対応等サポートさせていただきます！

●支援対象者

支援対象者

15～49歳までの無業状態にある方
ご家族・関係者の方もご利用できます。
※2020年4月から対象年齢が引き上げになりました。

対象地域

四日市市・桑名市・いなべ市・木曾岬町
東員町・菰野町・朝日町・川越町

●サポステ登録の流れ

●初めて来所していただく方の登録の流れです。

1.予約(電話・メール)

電話またはメールにて相談予約をお願いします。
電話：059-359-7280
メール：wakamono@hokusapo.com



2.個別相談



キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、
臨床心理士など専門スタッフが対応します。

3.支援プログラム



履歴書の書き方や面接の受け方、マナー等、
就職に向けて様々な講座が受けられます。
短期間のものから集中訓練など、必要に応じて
受講可能です。

4.就職決定

5.ステップアップ・定着支援

サポステでの仲間づくりや支援プログラムを通して新たに身につけたスキルや経験を活かして“なりたい自分”に一歩でも近づいていきましょう！
就職後もステップアップ・定着支援を行います。

●出張相談【予約制】

北勢地域若者サポートステーション及びサポステ・プラス
四日市本所に来所出来ない場合は、下記の出張相談をご利用ください。

予約：☎059-359-7280

- ・桑名市/毎月第1.2.4水曜日 13:00～16:00
【桑名市役所B1・消費生活相談室】
- ・いなべ市/毎月第3水曜日 13:30～16:30
【いなべ庁舎・2F会議室】
- ・木曾岬町/毎月第3木曜日 9:30～11:30
【木曾岬町福祉教育センター・和室】
- ・東員町/毎月第1水曜日 10:00～12:00
【東員町保健センター・2F会議室】
- ・菰野町/毎月第3水曜日 10:00～12:00
【菰野町農村環境改善センター内】
- ・朝日町/毎月第4水曜日 10:00～12:00
【朝日町役場・1F相談室】
- ・川越町/毎月第2水曜日 10:00～12:00
【川越町役場・2F相談室2C】

○ハローワーク出張相談

- ・ハローワーク桑名/第3木曜日 13:00～17:00
- ・ハローワーク四日市/第3金曜日 13:00～16:00

職場体験



まずは、職場体験から！

- ・職種が定まっていない
 - ・何からはじめていいかわからない
 - ・すぐ働きはじめるのは怖い
- そんな方におすすめ

ボランティア



他の利用者さんと一緒に力を合わせ、
ボランティア活動に取り組むことで
自信がつき、自然にコミュニケーション能力が身につきます。
空いた時間に家を出て体を動かすことで
身体も心もリフレッシュ！

あなたの「働きたい」を応援します



- ・働いたことがない方
 - ・仕事が長続きせず、転職を繰り返している方
 - ・長期間働いていない方
 - ・自分にどんな仕事に向いているのか知りたい方 など
- 相談員がひとり一人に寄り添い、サポートします！

相談件数



サポステ開所以来（2011年6月～2025年10月）

のべ相談件数 **41,894件**

多くの方が利用されています。お気軽にご相談ください！



SNSでの活動

お友達登録をお願いします

ほくサポHP



ほくサポFacebook



ほくサポInstagram



You Tube

ほくサポチャンネル



北勢地域若者サポートステーション（15～49歳）

〒510-0086 三重県四日市市諏訪栄町3-4
 TEL:059-359-7280 星座ビル2階
 FAX:059-359-7281

E-mail:wakamono@hokusapo.com

URL:https://hokusapo.com

相談日:火曜日～土曜日 10:00～18:00

お気軽にお問合せください。

