

利用説明会を毎月第1土曜日に開催

お申込は  
右記二次元コードまたは  
すぎJOBにお電話で!



f 「働くこと」に役立つ  
情報発信中!

Facebookにログイン

jobsuginami 検索



## 杉並区就労支援センター

すぎトレ

TEL.03-6383-6500

すぎJOB

TEL.03-3398-1136

ハローワーク

TEL.03-3398-8619

### ■開館時間

月曜日から金曜日 午前9時から午後5時  
「すぎJOB」のみ第1・第3土曜日開館  
(祝日・年末年始を除く)

杉並区就労支援センター 検索



### ウェルファーム杉並 複合施設棟 1階



- 〒167-0032 杉並区天沼3-19-16  
ウェルファーム杉並複合施設棟1階
- JR中央線・東京メトロ丸ノ内線  
「荻窪」駅 北口から徒歩10分
- 荻窪駅北口3番バス停から  
「荻06中村橋駅行き」  
「荻07練馬駅行き」に乗り  
「ウェルファーム杉並」バス停下車
- 地下駐輪場(無料)あり

「はたらく力」を開こう 杉並区就労支援センター

編集・発行 杉並区産業振興センター就労・経営支援係  
〒167-0043 杉並区上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階  
電話(03)5347-9077

令和5年度版  
令和6年3月発行

登録印刷物番号

05-0122



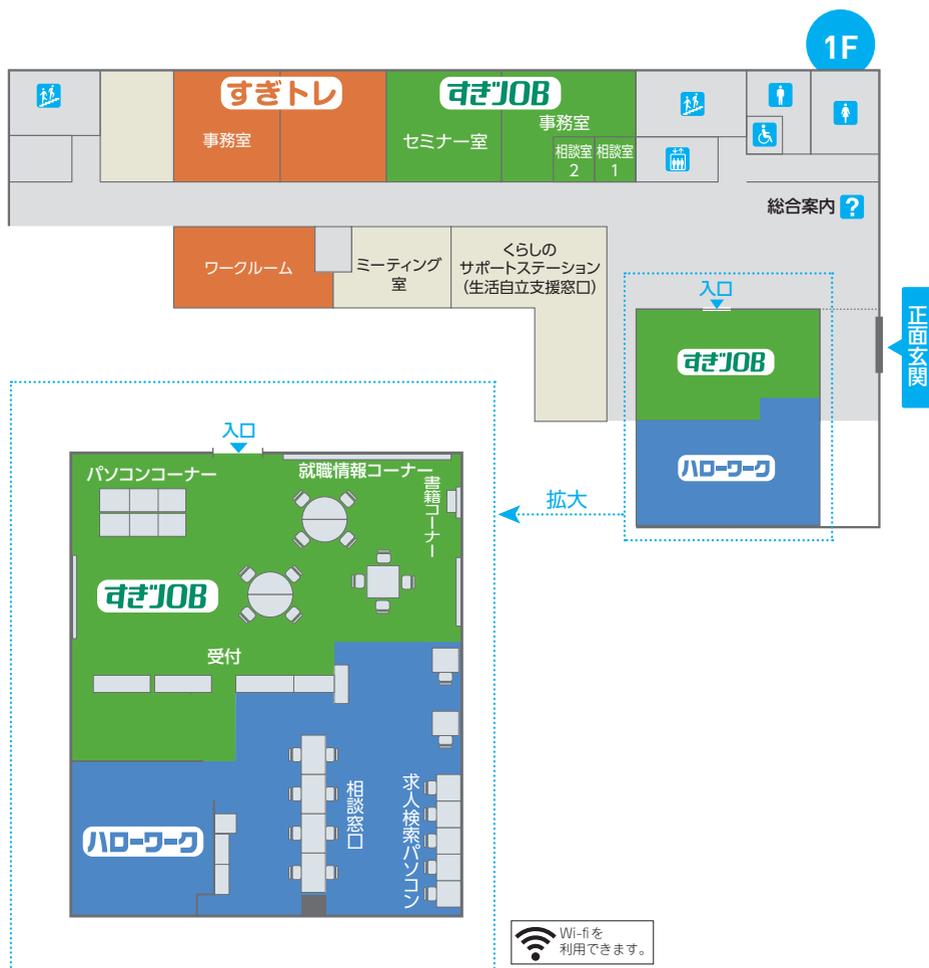
「はたらく力」を開こう  
杉並区就労支援センター

すぎトレ すぎJOB ハローワーク



# 3つのコーナーを活用して「はたらく力」を開こう

あなたの中には「はたらく力」があります。  
その力を開く・引き出すお手伝いをするのが、私たちスタッフです。  
自分を信じ、私たちのことを信じて、どんどん話をしてください。  
私たちも一緒に考え、悩み、ともに歩きます。  
焦ることなく、一歩ずつ、ここにある3つのコーナーを活用して  
あなたの中の「はたらく力」を開いてください。



杉並区就労支援センター 支援の流れ ..... 3

## すぎトレ

ジョブトレーニングコーナー

・原則15～49歳以下の方およびそのご家族が対象  
・訓練期間 おおむね6ヶ月以内

- 相談&訓練プログラム
- ワークルーム

## わきJOB

若者就労支援コーナー

全年齢対象(セミナーのみ一部対象年齢あり)

### 相談

- 就労準備相談・職業紹介
- 心としごとの相談
- 親と子の就労相談

### セミナー

#### 情報コーナー

- パソコンコーナー
- 書籍コーナー
- 就職情報コーナー
- 就職応援ナビすぎなみ

## ハローワーク

ハローワークコーナー

雇用保険(失業給付・教育訓練給付金)、  
職業訓練に関する相談・手続きは行なっていません。

- ハローワークコーナーご利用の流れ
- 求人検索パソコン
- 職業相談・職業紹介

# 杉並区就労支援センター支援の流れ

就労を希望する方

## ハローワーク 求人を探す、応募する

- ハローワークのスタッフによる職業相談・紹介
- 求人検索パソコンによる求人情報閲覧

## すぎJOB

### 就職・転職活動に関する悩みを相談する

#### ●就労準備相談

- ・就職活動のすすめ方
- ・自己理解
- ・仕事理解
- ・適職診断、求人の選び方
- ・面接練習
- ・書類の作成

など

#### ●心としごとの相談

- ・就職活動における不安や悩みを取り除く
- ・働くことへの動機付け

など

### 就職活動のコツやスキルを身につける

#### ●セミナー

- ・自己分析
- ・応募書類の作成方法
- ・面接のコツ
- ・コミュニケーションスキル
- ・ビジネスマナー
- ・パソコンスキル

など

## すぎトレ 体験しながら働く自信を高める

- 面談
- プログラム参加
- 振り返り

### ●訓練プログラムの例

- ・苦手な場면을練習するワーク
- ・室内および屋外でのボランティア作業
- ・様々な軽作業や事務作業の体験
- ・区内事業所での仕事体験

※原則 15～49 歳の方および、そのご家族が対象。訓練期間はおおむね 6 か月以内です。  
※すぎトレを利用しながら、就職活動をすることも可能です。



就職

## すぎJOB

働き続ける  
(定着支援)

- 就職してからの不安や悩み事の相談



# すぎトレ

「はたらく自分」をつくる  
ジョブトレーニングコーナー



働きたいけれど不安がある、長く働き続けられるか心配だ、働くために何からはじめたらいいかわからない——

そんな人たちに向けて、仕事に対する基本的な取り組み方や苦手な場面の解消方法などを、スタッフと一緒に作業しながら練習します。働くために必要なことや自分の課題について、「面談」の中で一緒に考えたり、「訓練プログラム」を通じて、ステップアップしていきましょう。

※原則15～49歳の方および、そのご家族が対象。訓練期間はおおむね6か月以内です。

## 相談&訓練プログラム

訓練プログラムはあなたの希望に合わせて選択できます。わからないことや不安な気持ちがあってもスタッフと相談しながら次のステップを決めていくので安心して参加できます。

### 面談

どんなことで悩んでいるのか、どんな自分になりたいのか、あなたのことを聞かせてください。これからの利用や就職、社会参加について専門スタッフと一緒に考えます。



### 室内・室外プログラム

ボランティア作業や軽作業、事前・事後のワークなどを通して、働く上での得意・不得意や自分の課題と向き合います。



### 事業所プログラム

実際の就労現場で短時間のしごと体験を繰り返し、働く自信や仕事でのコミュニケーション力を身に付けます。



### 利用した人の声

●「動き」のあるジョブトレーニングで、自分の得意なこと、不得意なこと、好きなこと、嫌いなこと、それを仕事選びや「はたらく」にどのように生きてくるのかということが、実感をもって理解することができました。そして社会に一步踏み出す勇気も得られました。おかげさまで自分に合った仕事を見つけることができ楽しく働いています。

(20代男性)

まず自分自身を理解し、自分の伸ばしたいところ、足りないところを把握し、それに基づいて目標を立てることが大切です。その目標に基づいて、ひとつずつチャレンジしていきましょう。ゆっくりでも大丈夫です。すぎトレでは、スタッフと相談しながら、確実に一歩ずつ前に進めるよう、プログラムを計画していきます。

ワークルーム

ワークルームは、軽作業をしたり、資格の勉強をしたり、テキストを使ってパソコンの勉強をしたり、ちょっと休憩も…と、実際の職場と同じように過ごす場所です。



ワークルームの活動内容

- 軽作業
  - ・実務作業
  - ・その他、チラシの折り込み、パンフレットの整理等
- 自習
  - ・仕事につながる資格取得の勉強
  - ・パソコン(入力、ワード、エクセル、プログラミング)



- 就職活動の準備
  - ・求人検索
  - ・応募書類作成



※上記以外にも自身の課題や目標に対し、スタッフのサポートの下で活動に取り組んでいただけます。

「すぎトレ」がよくわかるホームページをご覧ください。

施設や訓練の様子がよくわかります。ぜひご覧ください。



すぎトレ利用説明会を開催しています。

杉並区就労支援センターの「すぎトレ」では、どんなことが相談できるのか、どんなことができるのかを説明します。イメージと違ったなと思った場合は、もちろん利用登録せずにお帰りいただいて構いません。

ご興味をお持ちいただけましたら、説明だけでも聞いてみてください。

定期利用説明会

開催日：第2・4月曜日 13:00~14:00

ご都合の悪い方には、別途、時間を設けて「個別説明」も行います。詳しくはお電話ください。

お申込は下記二次元コードまたはお電話で!



すぎトレで自信がついてきたら…

- ・就職活動やその他進路に向けた活動(進学等の例もあり)と一緒に始めていきましょう。
- ・求人の見方、応募書類の作成、面接対策をサポートします。
- ・就労支援センターの「すぎJOB」「ハローワーク」も活用しながら就職活動を進めましょう。

利用した人の声

●私は学校を卒業してから就職をしたのですが、職場の人間関係に疲れて会社を辞めました。すぎトレのワークルームは仲間と作業体験をしたり、事業所プログラムの説明を受けたり、自習したり…小さな職場のような雰囲気がありながら何かほっとする居心地のいい場所でした。人付き合いは嫌だな、一人作業がいいな、と思っていた私でしたが、誰かと一緒に仕事をするのも悪くないな、できそうだな…と思っています。

(30代女性)

# すぎJOB

「はたらく準備」を整える  
若者就労支援コーナー



## 相談

求職中の方も転職をお考えの方も、「はたらく」ことに関する相談ができます。あなたの「働きたい」を相談員と一緒にサポートします。年齢制限はありません。学生からシニアの方までご利用いただけます！

オンライン  
相談可

※各種相談はスマホ・PCを使って、オンラインでも可能です。ご自宅が遠い方、時間がなくて来所できない方もお気軽にご利用ください。(アプリ無料、通信料は利用者負担)

### 就労準備相談・職業紹介

予約制 月～金曜日、第1・3土曜日

●「はたらく」ことに関する相談ができます。

就職・転職活動の進め方や自分に向いている仕事、ワークライフバランスを考えた働き方など、あなたの状況に応じた相談ができます。自己理解、職業理解、応募書類作成・面接対策などの支援も行います。

●就職しても引き続き相談できます。(定着支援)

実際に働いてみて、悩み等があればご相談ください。

### ①相談時間(45分程度)

	月	火	水	木	金	(第1・3)土
10時	○	○	○	○	○	○
11時	○	○	○	○	○	○
13時	○	○	○	○	○	○
14時	○	○	○	○	○	○
15時	○	○	○	○	○	○
18時	×	×	○	×	×	×
19時	×	×	○	×	×	×

初めての就労準備相談はスマホからも予約できます。

右記二次元コードから予約フォームにアクセスできます。必要事項を入力の上、送信してください。※2回目以降の相談予約はお電話または、来所にてご予約ください。



### 相談 内容例

「就職活動を始めるにあたり何をしたらいいのかわからない」  
「自分の適職がわからない」  
「杉並区内で働きたい」  
「今の仕事が合わないので転職したい」  
「今の職場で働きたいが、うまくいなくて困っている」など……



### 親と子の就労相談

予約制 第1・3木曜日午前

「働いていない」「ずっと家にいる」「なんとか仕事についてほしい」など、子どもや家族の就職への一歩について、相談員と一緒に考えます。親子同席でも親(保護者)だけでも構いません。他の場所では話づらい悩みも安心してご相談ください。

※原則、初回は対面相談になります。

### 心としごとの相談

予約制 第2・4月曜日

就職活動中は不安からいろいろなマイナスなことを考えてしまいがちです。「不安や迷いを整理したい」「なかなか仕事が続かない」など、あなたの気持ちに寄り添いながら、専門の相談員(公認心理師など)がお話をうかがいます。

※原則、初回は対面相談になります。

### 🗣️ 利用した人の声

- すぎJOBでの相談を通じて自分の考え方の癖に気付くことができ、自分の気持ちとの向き合い方に気を付けるようになりました。ちゃんと話を聞いてもらったことで自分のこれらが見えました。(20代男性)
- ブランクが長く、今の社会状況での就活に不安がりましたが、お話を聞き安心することができました。(50代女性)

セミナー

就職活動や働くうえで役立つセミナーを幅広いテーマで開催しています。  
無料で受講できますので、ぜひご利用ください。

セミナー実績

一般セミナー

- 応募書類の書き方
- 面接対策
- 求人票の見方
- ビジネスマナー など

シニア向けセミナー

- 人生100年時代の働き方
- シニアの暮らしと働き方
- 定年前後の再就職 など

心理系セミナー

- 自己肯定感のトリセツ
- ソーシャルスキルトレーニング
- コミュニケーショントレーニング など

女性向けセミナー

- 女性のための就活実践講座
- シニア女性の自立支援 など

パソコンセミナー

- Word, Excel
- PowerPoint
- MOS対策講座 (年1回) など

自己分析セミナー

- 適正、適職診断 など

上記は一例です。  
他にも様々なテーマで実施しております。(一部対象年齢あり)  
最新のセミナー開催情報は、就労支援センターホームページ、区報、Facebookをご確認ください。



Facebook



就労支援センター  
セミナーページ



利用した人の声

- 細かい部分を丁寧に教えてくださりわかりやすかった。  
【パソコンセミナー】(30代女性)
- これからの人生を生きるヒントになる言葉をたくさんいただきました。元気が出ました。  
【人生100年時代の働き方】(50代女性)
- 事例を交えての説明がとても参考になりました。  
【求人票の見方】(60代男性)
- とても大事な話が聞けました。教わったことを早速実践したいと思います。  
【女性のための就活実践講座】(40代女性)

情報コーナー

「就職応援ナビすぎなみ」の情報を中心に、求人情報をピックアップした、就職情報コーナーや就職活動に役立つ書籍コーナー、求人検索や書類作成ができるパソコンコーナーがあります。情報収集にぜひお役にてください。

パソコンコーナー

- 応募書類作成コーナー  
履歴書や職務経歴書を作成するパソコンを3台設置しています。  
(保存用USBメモリをご用意ください。)



- インターネットコーナー  
求人情報・会社情報などを検索するパソコンを3台設置しています。  
(USBメモリの使用不可・個人情報の入力不可)



書籍コーナー

就職活動、自己啓発などに役立つ書籍を置いています。ぜひご利用ください。  
(閲覧のみ、貸し出しなし)



就職情報コーナー

杉並区内の企業の採用情報や面接会・セミナーのチラシなど、「仕事」「就職」に関連する情報をご覧いただけます。



杉並区提供求人情報サイト  
就職応援ナビすぎなみ



杉並区が運営する求人情報サイトです。  
杉並区内の求人情報を中心に掲載しています。

- 豊富な求人  
事務、営業、接客、医療福祉、保育、建築など!
- 杉並区内での仕事を中心に掲載  
自宅近くのお仕事を探せる!
- 相談して安心  
気になる求人について「すぎJOB」で相談できる!



# ハローワーク

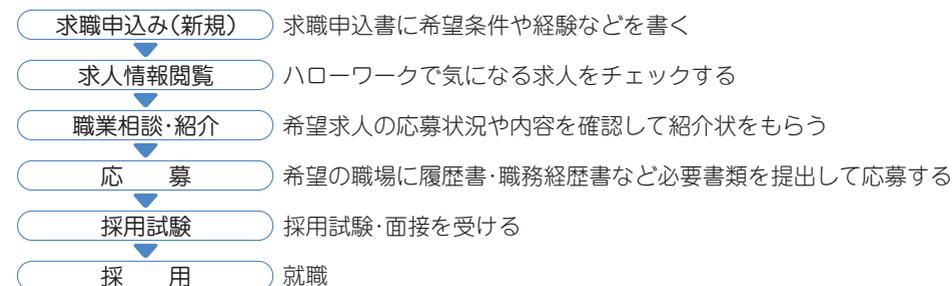
「はたらく場所」を見つける  
ハローワークコーナー



ハローワークはあなたの仕事探しを支援する国の機関です。杉並区就労支援センターのハローワークコーナーは、ハローワーク新宿のスタッフが常駐し、職業相談・紹介を行っていますので、杉並区で仕事探しができます。求人検索機（7台）ではハローワークで受け付けた全国の求人を就業場所や職種など希望する条件で検索し、ご覧いただけます。相談窓口では、気になる求人への紹介のほか、あなたのニーズに応じた仕事探しのご相談も行っています。

※ハローワークコーナーでは、雇用保険(失業給付・教育訓練給付金等)受給や職業訓練に関する相談・手続きは行っていません。  
※新卒の方・障害のある方のご相談は、内容によってハローワークの専門窓口をご案内することがあります。

## ハローワークコーナー ご利用の流れ



## 求人検索パソコン

全国のハローワーク求人情報を、7台のパソコンで検索できます。



## 職業相談・職業紹介

ハローワークのスタッフがあなたのニーズに応じた職業相談と職業紹介を行います。



## 利用した人の声

●大学卒業後、営業の正社員として働いていましたが、ノルマが厳しく、人間関係もうまくいかず、5か月足らずで退職しました。漠然と営業以外の仕事に就きたいと思い、就職活動をしていた状況でしたがハローワークでいろいろ求人情報を示してもらったので、営業にもいろいろな仕事があることがわかりました。少し時間はかかりましたが、あきらめず応募書類の添削を受け、前職と同じ「営業職」の正社員として就職することができました。

(20代男性)

●大学でグラフィックデザインを勉強しましたが、実務経験がないまま、短期、パートを繰り返していました。すぎJOBで勤められて作った「作品集」は、面接の際に大きなアピールになりました。経験がないのでパートでも仕方がないと思っていましたが、ハローワークで未経験でも応募できる求人を選定してもらい、応募書類などのアドバイスを受ける中でグラフィックデザイナーとして正社員になることができました。

(30代女性)