

利用無料!

オンラインサポートプログラム  
**アトオシ・オンライン**

アトオシオンライン 検索

HPは  
こちらから



# 寝ながらできる はたらく相談

アトオシ・オンラインは、  
さまざまな悩みを持つ  
若者のサポートをする支援プログラムです。

最初はみんな緊張しています。  
なにを話したらいいのか。  
悩みを伝えないといけないのか。  
漠然とした不安で言葉にできないんだけど……。

そんな気持ちのまま、ご予約ください。  
私たちがいっしょに考えます。



- 15歳から29歳の方
- 「はたらく」でお悩みの方

学生OK!  
働きながらでもOK!

利用に費用はかかりません。全国どこでも、いつからでも利用できます。  
お仕事に就いている方、学校に通っている方も利用できます。  
別の支援機関を利用中の方もご利用できます。初回ご相談時にお知らせください。

### パソコン・wifi レンタルできます。

一部のプログラムはパソコンのほうが参加しやすいものがあります。  
自由に使えないときや性能が心配な方にはスタッフにご相談ください。

まずはLINEで情報を受け取ろう!

**LINE登録** 登録なしで参加できる  
お願いします。 講座の情報などをお届けします。



アトオシ・オンラインは認定NPO法人育て上げネットが運営しています。



# 1 あなたにあったはじめかたを選ぼう

とりあえず話を聞いてほしい



事前予約制です。  
ネットから予約できます。

お試し講座に参加してみたい



利用登録なし、  
カメラ・マイクoffの  
講座があります。

公式LINEで  
まずは情報収集



近々実施する  
講座の情報などを  
お届けします。

# 2 利用登録してプログラムに参加しよう

スタッフと  
相談



困っていることや悩みを  
相談できます。  
さまざまな経験を持つ  
スタッフがあなたを  
お待ちしております。

講座に参加



さまざまな業界・職種で  
働いている人たちの  
お話を聞けます。  
コミュニケーションの  
苦手克服の練習も。

チャレンジする



ハンドメイドに挑戦したり、  
動画編集をやってみたり。  
初めてチャレンジすると  
新しい自分が見つかるかも。

# 3 就活をはじめよう

求人情報の調べ方・見方、  
履歴書や職務経歴書の書き方、  
ポートフォリオ（作品集）の作成、  
面接の練習など、総合的にサポートします。  
たくさんの若者を支えてきた経験とスキルを  
持ったスタッフが対応します。

さまざまな講座があります！

登録なしで参加OK

## 朝活

各自好きなことをやるだけ！  
ひとりだとさぼっちゃう早起きも  
誰かと一緒ならできそう。



登録なしで参加OK

## 職業人講話会

カメラ・マイク OFF で参加OK。  
さまざまな業界・職種で働いている  
人たちのお話を聞くことができます。



# 4 働き続けるをサポート

就職が決まったあとも継続して利用することができます。

上司との人間関係、労働環境、アルバイトから  
正社員へのステップアップ、転職など、仕事を  
はじめてから生まれる悩みも聞かせてください。

## 工作広場

ハンドメイド作品の制作やイラストを描いたり、  
「好きなこと」をして過ごす広場。

## IT系プログラム WEB / VBA / 動画編集など

超基本をみんなと一緒にやってみます。随時あたらしい講座も開講予定！

## ビジネスマナー入門

社会人の基礎になるビジネスマナーを学びます。

