

# 2019年1月 サポステ・外部講座内容のご案内

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>基本バック</b>		
スタートオリエンテーション & 仲間づくり講座	<新登録者向け> まずは同じ時期に利用開始したメンバーと簡単なゲームを通して交流をしてもらいます。その上で、サポステを利用する際の注意点、基本的なルールなどをお伝えします。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
YHWへ行こう	ヤングハローワークで職員さんから求人検索方法やハローワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。就活に必須のハローワークの求職者登録や求人検索を使う体験をいたします。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策バック</b>		
ストレスと上手につきあう <4回コース>	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」(認知、コントロール感覚、コミュニケーション)をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう!	就活準備室
<b>自己分析・自己理解バック</b>		
自分の興味分野を知ろう (VRT) <2回コース>	自分の事は知っているようで知らなかったりします。この講座ではVRTという興味検査を実施することにより、自分自身の興味の方向性を探り、職業理解を深めるきっかけを掴んでもらいます。 ※鉛筆かシャープペンと消しゴム、ものさし、ボールペン2色以上をご持参ください。	就活準備室
自分の職業適性を見よう (GATB) <2回コース>	「自分に合った仕事、自分にできる仕事ってなんだろう?」...悩んでいる人も多いのではないでしょうか。この講座では厚生労働省編一般職業適性検査(GATB)を用いて、自分自身の職業適性と能力を見つめなおします。受講後には個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆(HBかB)を2本、2回目はものさしとボールペン3色をご持参ください。	就活準備室
<b>応募準備バック</b>		
自分の良さを確認しよう ~自己分析と自己PR~	皆さんは自分自身のことを知っていますか? 自分が知っている強味・弱み・PRだけが全てではありません。周囲からの意見にも耳を傾け、もう一度、自分が与える印象について検討してみましょう。	就活準備室
応募書類を作成してみよう (準備編)	応募書類の作成について学びます。履歴書・職務経歴書・添え状など応募書類一式についてしっかりと基本を学んだ上で、「効果的な」応募書類を作るための準備をすすめていきます!	就活準備室
応募書類を作成してみよう (作成編)	「準備編」で理解したことを参考に、応募書類を作成していきます。具体的な会社・職種に応じた応募書類の作成ポイントについて実践形式で学んでいきます。 ※実践練習の為、応募候補になりそうな求人票1つ以上を必ずご持参ください。	就活準備室
皆で面接練習をしてみよう	就職活動では避けられない「面接」。緊張もあり、苦手と感じる人も多いのではないのでしょうか? それを克服するには「慣れる」のが一番です。まずはサポステの仲間と一緒に楽しみながら面接練習をやってみましょう! ※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装をご参加ください。	就活準備室
<b>就職活動バック</b>		
YHWチャレンジ講座	毎月1回、ヤングハローワークの会議室で、スタッフと対策を考えながら求人検索を実施します。持参するものは、 <b>応募書類と筆記用具</b> 。知りたい求人企業の情報や応募に必要な紹介状もその場で発行して頂きますので、リアルタイムの就活が可能です。これまでも多くの方が就職決定されています。是非、皆さんもチャレンジしてみませんか!!	ヤングハローワーク

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>PCスキル系</b>		
PCトレーニング	毎週月曜日に開催される、自主学習方式の講座となります。自由度が高く、各自の進度に合わせた学習が可能です。	就活準備室
PCトレーニング レベル確認テスト	PCトレーニング受講者は原則、全員受けるようにしましょう! 「PCトレーニング」の参加目標が曖昧にならないよう、現在の自分のレベルを確認し、翌月に向けての目標設定に活用しましょう。	就活準備室
パソコン検定試験対策講座 <4日間> ※3級	就職活動の際に何もない状態で「パソコンが得意です」と伝えるのと、目に見える「資格」という形でアピールできるのでは効果が大きく異なります。この機会に資格取得にチャレンジしてみませんか? 集中的に4日間かけて日商のパソコン検定試験3級の対策を実施します。パソコンは得意だけれども資格を持っていない方、Basicをクリアした方など、是非ご参加ください!	就活準備室
<b>その他</b>		
心理教育	最初に自分の得意・不得意がわかるゲームを実施し、情報処理の仕方の特徴を把握します。自分の特性にあった仕事の仕方・工夫を考えてみましょう!	就活準備室
ソーシャルスキルを学ぼう	仕事をしたり、社会で生きていく為に必要なコミュニケーションスキルについて体験・参加型で学びます。毎回、内容は異なります。楽しみに!!!	就活準備室
エゴグラムを使った自己理解	エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも? 興味がある方は是非、ご参加ください。	就活準備室
第一印象を良くしよう <2回コース>	第一印象は、初めて会って3秒〜7秒で頭にインプットされるそうです。特に視覚からの情報で大きく左右されます。この講座では、見た目の印象を良くするコツとして、身だしなみ・スキンケア・メイクアップをご紹介しながら、カラーコーディネートを取り入れたレッスン形式で進めていきます。 ※女性は普段使用しているメイク道具、男性は洗顔後のタオルが必要	就活準備室
ビジネス文書、SNS利用時のマナーを学ぼう	書類やメールによる情報は「目に見える」「残る」ため、話し言葉よりも人の記憶・印象に残りやすく気を遣う業務のひとつになります。今のうちに基本をマスターしておけば安心! 履歴書の送付の際にもマナーを守って印象アップを目指しましょう。	就活準備室
天草地区公開講座	「サポステの天草地域での支援ってどんなことをしているの?」「キャリア面談って何をするんだろう?」「そんな疑問にお答えする為の公開講座です。今回は、パネルディスカッション形式で「サポステが就労支援から見える若者たちの今(仮)」というテーマで行います。ご本人、保護者の方、支援者の方もご参加ください。	天草宝島国際交流会館ボルト
家族会	サポステ利用者の保護者の皆さんによる会です。「子どもの就労に関して誰よりも心配しているけど、どう関わっていいかわからない」「サポステで何をしているのか知らない」「適切な社会資源を知りたい」という保護者が集まって意見を交換しています。	就活準備室

## 外部機関 講座案内

### ジョブカフェセミナー

- 1月15日: 自己分析~自分の宝物を探そう! (自己分析/自己理解)
  - 1月16日: 面接練習③~リアル! 模擬面接
  - 1月17日: 伝わる! 自己PR・志望動機の書き方 (応募準備)
  - 1月22日: 面接練習①~マナー・基本を習得しよう
  - 1月24日: 面接練習②~伝え方を強化しよう!
  - 1月25日: 面接練習③~リアル! 模擬面接
- ※詳しくは別紙チラシをご覧の上、お申し込みを!

明けましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
新しい年になりました。新たな気持ちで仕事に向けてそれぞれ目標を決めて取り組んでみましょう!  
就職決定に向けてスタッフも全力で突進(亥年なので)していきたいと思ひます。



## ~お問い合わせ先~

### <まもと若者サポートステーション>

#### <事務所>

〒862-0904  
熊本市東区米町2-15 県営健康団地1階  
TEL&FAX: 096-365-0117 (火曜・日曜・祝祭日休み)  
E-mail: kumamoto.saposute@mica.dti.ne.jp  
<講座・プログラムスペース>

【就活準備室】  
〒862-0903  
熊本市東区若葉1-14-5 (健康商店街内)  
【集会場】

県営健康団地1階 集会場  
【ヤングハローワーク】  
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1 (水前寺駅2階)