

# 2019年9月 サポステ講座 スケジュール

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前	午後		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
<b>2</b> 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう③	<b>3</b> 閉館日	<b>4</b> 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座② 10:30～15:00 上益城セミナー①	<b>5</b> 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう①	14:00～15:30 Y HWへ行こう	<b>6</b>	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう①	<b>7</b>		
<b>9</b> 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう④	<b>10</b> 閉館日	<b>11</b> 10:00～11:30 報連相の技術① 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座③ 10:30～15:00 上益城セミナー②	<b>12</b> 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう②	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	<b>13</b> 10:00～11:30 リラクゼーション①	<b>14</b> 10:00～12:00 働き方と生活費 (生活費編)	13:30～15:30 働き方と生活費 (働き方編)		
<b>16</b> 閉館日 (敬老の日) 		<b>17</b> 閉館日	<b>18</b> 10:00～11:30 報連相の技術②	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座④	<b>19</b> 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう③		<b>20</b>	13:15～14:45 リクルートWORK FIT (はじめの1歩A) 15:00～16:30 リクルートWORK FIT (1分間スピーチ)	<b>21</b>	13:30～15:00 家族会	
<b>23</b> 閉館日 (秋分の日) 		<b>24</b> 閉館日	<b>25</b>	13:00～15:00 タッチタイピング①	<b>26</b> 10:00～11:30 考え方を 柔軟にしよう④	13:00～14:30 PCTトレーニング レベル確認テスト (Word) 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	<b>27</b> 10:00～11:30 リラクゼーション②	<b>28</b> 10:00～12:00 職場の困った 場面を考えよう①	13:30～15:30 職場の困った 場面を考えよう②		
<b>30</b> 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング										

サポステ卒業生の方で受講希望の方は  
 スタッフまでご連絡ください！  
 ＊事前申し込みが必要です。

# 2019年9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	<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おります。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。新規登録の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しています。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策バック</b>		
アンガーマネジメント ～怒りとうまくつき合うために～ <1回コース>	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！	就活準備室
リラクゼーション <2回コース>	気持ちがイライラしたり、体が疲れたりしたときにはリラクゼーションが有効と言われています。本講座では、体へのアプローチ、心へのアプローチの2回構成で、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際に行います。	就活準備室
<b>自己表現上達バック</b>		
考え方を柔軟にしよう <4回コース>	物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすると心の中に「考え方の引き出し」を出るだけたくさん持つことです。グループワークを通して色々な人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	就活準備室
<b>社会に出る準備バック</b>		
働き方と生活費 (生活費編)	現代社会で生活していくためには、いろんなものにお金を支払わないといけません。いったい何にいくら位掛かるのか？『一人暮らし』という事をテーマに、お金の面から社会を見てみませんか？講座の最後では『二人暮らし』についても少し触れます。今流行の『シェアハウス』にも繋がるかも！？ * 電卓と筆記用具を持参ください。	就活準備室
働き方と生活費 (働き方編)	社会にはどんな働き方があるのか、それによって社会保険などにはどんな違いが出てくるのか、少し学んでみませんか？また、『声優』や『アニメーター』の人たちは年収がいくら位なるのかも出てきます。講座の最後では『昇給』や『賞与』についても一緒に考えていきます。 * 電卓と筆記用具を持参ください。	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・スケンガ・メイクアップをご紹介しますながら、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
報連相の技術 <2回コース>	どこの会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談（報連相「ほうれんそう」）の技術があるとされます。その重要性やポイント、心構え注意点を学んでいきます。大きなミスを防ぎ、自分自身や周囲を守るためにも、しっかり身に付けておきましょう！	就活準備室
職場の困った場面を考えよう <2回コース>	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り切る練習をしましょう！ ※事前学習課題あり。実施の上、受講してください。	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>就職活動バック</b>		
WORK FIT はじめの一歩プログラムA	リクルート社が開発したプログラムで、グループワークを通して自分の仕事力（強み）を発見するワークです。参加者同士でのグループワークの中で互いの仕事力を探していきます。気軽にご参加を。	就活準備室
WORK FIT 1分間スピーチワークショップ	リクルート社が開発したプログラムで、面接場面において「自分のことを簡潔にわかりやすく伝える」スキルの向上を目指すワークです。面接練習に戻込みしている方、是非ご参加を。参加者同士での練習になるので、気軽に取り組みますよ。	就活準備室
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けますので、リアルタイムの就活が可能です。これまで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
<b>P Cスキル系</b>		
P C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
P C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。 * 奇数月：Word 偶数月：Excel	就活準備室
タッチタイピング <2回コース>	キー入力を行うための技術や効率よく入力するための技術を習得します。仕事でパソコン操作の際の入力への自信をつけることが出来ます。タイピングに自信をつけたい方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	就活準備室
<b>その他</b>		
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、どう関わって良いかわからない」「サポステで何をしているのかわからない」「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
上益城セミナー	2日間で「自分らしさを受け入れる」「ストレスケア」「仕事力＝強味」「1分間スピーチ」を学びます!! 上益城近辺の方はぜひご参加を。	ハローワーク 上益城

## 外部機関 講座案内

### ジョブカフェセミナー

- 9月3日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
  - 9月4日：リアル！模擬面接③
  - 9月5日：伝わる！自己PR・志望動機の書き方（応募準備）
  - 9月10日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう
  - 9月12日：面接練習②～伝え方を強化しよう！
  - 9月13日：リアル！模擬面接③
- ※詳しくは別紙チラシをご覧くださいの上、お申し込みを！

サポステ事務所のカウンターには、  
求人や職業訓練など仕事に役立つ情報  
をいつでも来所された際に閲覧できる  
ようにしています。  
情報はタイムリーに更新しています。  
気軽に立ち寄られてくださいね。

## ～お問い合わせ先～ くまもと若者サポートステーション

<事務所>  
〒862-0904  
熊本市東区栄町2-15 県営健軍団地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（健軍商店街内）  
【集会場】  
県営健軍団地1階 集会場  
【ヤングハローワーク】  
〒862-0950  
熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）

