

2019年11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
11月			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。				1 10:00～11:30 リラクゼーション① (体へのアプローチ)		2 10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ① 13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ① 13:30～15:00 自分の良さを確認しよう	
4 閉館日 (振替休日)	10:00～11:30 アンガーマネジメント 13:30～15:00 応募書類を作成してみよう (準備編)	5 閉館日	6 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～17:00 パソコン Basic講座⑤	7	13:00～14:30 ソーシャルスキルを学ぼう① 14:00～15:30 YHWへ行こう	8 10:00～11:30 リラクゼーション② (心へのアプローチ)		9 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)
11 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	12 閉館日	13 10:00～11:30 心理教育 10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう (VRT) ②	13:00～17:00 パソコン Basic講座⑥ 13:30～15:00 自分の職業適性を見てみよう (GATB) ②	14	13:00～14:30 ソーシャルスキルを学ぼう②		13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編) ①	16 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:00 家族会
18 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:00 応募書類を作成してみよう (作成編)	19 閉館日	20 10:00～11:30 雑談上手になろう (日常編)	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座①	21 10:30～15:00 宇城セミナー①	13:15～16:15 リクルートWORK FIT (1day)		13:00～15:00 ビジネスマナー (応用編) ②	23 閉館日 (勤労感謝の日)	
25 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	26 閉館日	27 10:00～11:30 雑談上手になろう (ビジネス編)	13:00～16:00 パソコン検定試験 対策講座②	28 10:30～12:00 PCトレーニング レベル確認テスト (Word) 10:30～15:00 宇城セミナー②	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	29		30 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:00～15:00 皆で面接の練習をしてみよう

2019年11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
基本バック		
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します。	ヤングハローワーク
ストレス対策バック		
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ます。実際に行います。	就活準備室
アンガーマネジメント ～怒りとうまくつき合うために～	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
自己表現上達バック		
ソーシャルスキルを学ぼう ＜2回コース＞	各テーマに沿ってグループワークを展開し、「参加型」を軸として、人との触れ合いに慣れながら、実社会で必要となる対人関係のスキルや、接客能力、聞き取る力を育成していきます。	就活準備室
自己分析・自己理解バック		
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
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。	①就活準備室 ②健康文化ホール
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のでしょうか。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や能力を見つめます。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。	①就活準備室 ②健康文化ホール
社会に出る準備バック		
雑談上手になろう （日常編）	休憩時間や移動中、懇親会などの場で沈黙になり、なんとなく気まずくなってしまう…そんな経験はありませんか？雑談に適切な話題、雑談の展開の仕方などを学びましょう。何気ない会話の積み重ねが、仕事上での関係もスムーズにしてくれる可能性があります！	就活準備室
雑談上手になろう （ビジネス編）	雑談の中でも仕事場面に特化した「ビジネスコミュニケーション」について学んでいきます。営業職や接客業でなくとも取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常の雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	就活準備室
ビジネスマナー（応用編） ＜2回コース＞	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書（メール）の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか？	就活準備室
「働き方」と「生活費」 （生活費編）	現代社会で生活していく為には、いろんなものにお金を支払わなければならない。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のか出てきます。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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備バック		
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み・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。	喫茶
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！※面接に行く服装をお越しください。	就活準備室
電話対応講座 （職場編）	家庭電話が減少し「誰から掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分が分からないことを聞かれたら…」そんな不安なシチュエーションを練習で克服していきます。	就活準備室
電話対応講座 （就活編）	就職活動の際の電話のやり取りについて学びます。例えば、「先方との面接日時の打合せはどうすればいいの？」「どういった電話の出入、掛け方なら失礼でないのか？」などなど。応募前にそんな不安を解消しておきましょう！実践を交えて練習していきます！	就活準備室
就職活動バック		
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、 応募書類と筆記用具 。知りたき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。これまでも多くの方々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
リクルート WORK FIT （1day）	面接力の向上を通じて就職活動に対する自己効力感を高め、応募行動につなげるワークです。	就活準備室
PCスキル系		
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。11月は「コミュニケーションを楽しもう」の方が優先的に午前中受講となります。	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＞	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でなく資格を持っている方、Basicをクリアした方など、是非ご参加ください！	就活準備室
その他		
宇城市セミナー	2日間で「コミュニケーションについて」と「パーソナリティタイプカードを用いた自己分析」についてを凝縮して学べます。宇城近辺の方はぜひご参加を！	ハローワーク宇城
宇城市公開講座	ウイングまつばせにくもとサポステの紹介と「言力」のエッセンスを凝縮した講座を開講します。周囲にサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてみてください！！！！	ウイングまつばせ視聴覚室
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

11月6日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 11月13日：面接練習③リアル！模擬面接
 11月7日：伝わる！自己PR・志望動機の見せ方（応募準備）
 11月12日：面接練習①～マナー・基本を習得しよう
 11月14日：面接練習②～伝え方を強化しよう！
 11月22日：リアル！模擬面接
 ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。お申し込みを！



～お問い合わせ先～ く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）
 【健康文化ホール】
 熊本市東区若葉3丁目5-11
 【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）

