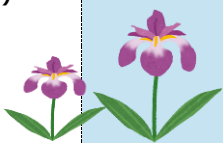


2020年5月 サポステ講座 スケジュール

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		
午後			午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
5月 			サポステ卒業生の方で講座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。							
4 閉館日 (みどりの日)		5 (こどもの日) 閉館日	6 閉館日 (振替休日)		7	14:00～15:30 Y HWへ行こう	8		9	
11 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～12:00 対人距離感について 考えよう	13:30～15:30 PCTトレーニング	12 閉館日	13 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:00～15:00 パソコンBasic講座①	14 10:30～12:00 言力①	13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう①	15 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う①	16 10:00～12:00 ビジネスマナー①	13:30～15:30 応募書類を 作成してみよう (作成編) 13:30～15:00 家族会	
18 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	19 閉館日	20 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう① 13:00～15:00 パソコンBasic 講座②	14:00～15:30 報連相の技術	21 10:30～12:00 言力②	13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう②	22 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う②	23 10:00～12:00 ビジネスマナー②	13:30～15:30 皆で面接練習を してみよう	
25 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	26 閉館日	27	13:00～15:00 パソコンBasic講座③	28 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう③ 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	29 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う③	30 10:00～12:00 働き方と生活費 (生活費編) 10:00～12:00 職場の困った 場面を考えよう①	13:30～15:30 働き方と生活費 (働き方費編) 13:30～15:30 職場の困った 場面を考えよう②	

* 都合により講座の変更がある場合があります。ホームページ、受付カウンター等でお知らせしますのでご確認ください。

2020年5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していきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策バック		
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
自己表現上達バック		
言力 ＜2回コース＞	言葉にこだわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミダ氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちを自分らしく感じて伝えられるように自己PRとアピールの方法を聞いてみましょう。	就活準備室
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えながら円滑な人間関係を築く方法を考えます。人との距離がうまく取れず悩んでいる方はぜひご参加ください。	集会場
コミュニケーションを楽しもう ＜4回コース＞	体を動かすレクリエーションなどから始め、緊張を減らしながら進めていきます。様々な方法で「コミュニケーションをとる」ことを楽しく体験していきます。アクティブに自分を表現しながら、自分らしいコミュニケーションを探しましょう。	集会場
自己分析・自己理解バック		
整理収納で暮らしを整えよう （2回コース）	部屋は自分の心を映す鏡です。整理収納のしかたを学んで自分に事を知る作業を行います。部屋を整えることで暮らしも整い、心の悩みも軽くなっています。自己分析で自分のタイプを知り・整理収納の仕方を学びながら、片付けられる自分、ひいてはどんな暮らしをしたいかイメージするトレーニングを行います。	就活準備室
P Cスキル系		
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
パソコンBasic講座 （8回コース）	仕事でPC業務を効率よく行うことを目的とした講座です！Word、Excelを中心に、日商のパソコン検定Basicレベルの内容を段階を追って進めていきます。また、仕事で必要となる情報処理の基礎知識も織り込んでいきます。「自己流では使えるけど…」「仕事でパソコンを使う可能性があるけど、ちょっと不安」という方、是非、ご参加を。	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
社会に出る準備バック		
「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のか出てきますよ。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
報道相の技術	どの会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談（報道相「ほうれんそう」）の技術があると言われる。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
ビジネスマナー ＜2回コース＞	ビジネスマンとしての1日を中心に「社会人と学生の違い」からビジネス上での様々なマナーを場面場面を通して順を追って学んでいきます。ビジネスマナーを難しい、面倒くさいと思っているかもしれませんが、マナーを知ると意外と得したり、楽しい事も増えますよ。	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」を乗り越える練習をしましょう！※事前学習課題あり。スタッフより受け取り、実施の上、受講してください。	集会場
応募準備バック		
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。	集会場
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！※面接に行く服装でお越しください。	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
その他		
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

外部機関 講座案内

ジョブカフェセミナー

5月12日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 5月13日：面接練習～入退室をマスターしよう！
 5月14日：伝わる！自己PR・志望動機（応募書類の書き方）
 5月15日：面接練習～伝え方を強化しよう！
 5月19日：面接練習～入退室をマスターしよう！
 5月21日：面接練習～伝え方を強化しよう！
 5月22日：面接練習～リアル！模擬面接
 5月26日：自己分析～自分の宝物を探そう！（自己分析/自己理解）
 5月28日：伝わる！自己PR・志望動機（応募書類の書き方）
 5月29日：面接練習：～リアル！模擬面接



利用者の皆様へ

新型コロナウイルス対策で講座・面談等の中止・変更でご迷惑をおかけしています。適宜、ご連絡を差し上げますが、電話問い合わせ・HP等でも確認いただきます様宜しくお願い致します。



～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】
 熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）

