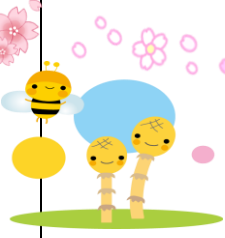
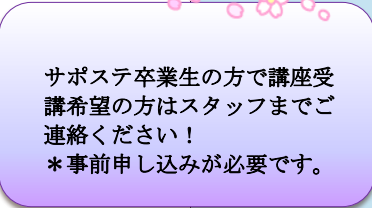


2021年4月 サポステ講座 スケジュール

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
					1		2		3 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう	
5 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	6 閉館日	7	13:00～15:00 タッチタイピング①	8	14:00～15:30 YHWへ行こう 13:00～14:30 リラクゼーション	9 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う①		10 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30～15:30 日常のマナー①
12 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	13 閉館日	14 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～15:00 タッチタイピング②	15 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		16 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う②		17 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編) 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 家族会
19 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	20 閉館日	21 10:00～11:30 表現力を 身につけよう①	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書①	22	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座 14:00～15:30 報連相の技術	23 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う③	13:00～14:00 職業訓練について 学ぼう	24 10:00～12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30～15:30 日常のマナー②
26 10:00～12:00 PCトレーニング 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう(VRT)②	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)②	27 閉館日	28 10:00～11:30 表現力を 身につけよう②	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書②	29 閉館日 		30 10:00～12:00 ストレスと上手 に付き合う④			

*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。

2021年4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		
リラクゼーション	気持ちがイライラしたり、体が疲れだ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
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		
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。	就活準備室
表現力を身につけよう＜2回コース＞	日頃の生活の中で「どうすればいいんだろう」と感じる困りごとに対して、自分自身で対処できるようにしていくソーシャルスキルをグループ活動を通して学び練習します。コミュニケーション方法を練習することで日常でのストレスを軽減することを目標とします。	就活準備室
社会に出る準備バック		
報連相の技術	どこ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
日常のマナー＜2回コース＞	日ごろ、皆さんが暮らしている中で、周りの人に迷惑をかけないようなマナーを学びます。また、皆さんが私的に友人や先輩たちと接するマナーも学びます。日常必要なマナーを知ると意外と得したら、楽しいことも増えますよ。一緒に、楽しく学びましょう。	就活準備室
自己分析・自己理解バック		
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。 ※鉛筆が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。	健軍文化ホール
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。	健軍文化ホール

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・P・Rだけが全てではありません。周囲からの意見も耳を傾け、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！	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
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。	就活準備室
タッチタイピング講座＜2回コース＞	キー入力をも正確に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
仕事に役立つWordビジネス文書＜5回コース＞	ビジネス文書の様式を知り、文字入力はもちろん、その他の操作を活用し、効率よく文書作成出来るようにしていきます。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
その他		
職業訓練を学ぼう	公共職業訓練の概要、種類、探し方、申し込み方法、ボテク熊本の訓練を見本に訓練内容や一日のスケジュール等を説明。気なの方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなで参加OKです。気軽に参加ください。	就活準備室
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、どう関わっていいかわからない」「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＞

年度初めのため、4月のセミナーにつきましては「ジョブカフェくまもと」のホームページにてご確認ください。直接お申込みいただくことになります。5月からは事前に、ご案内いたしますが、申し込みは上記と同様になります。よろしく願いいたします。尚、下記に連絡先を記載しておりますので、ご利用ください。

【ジョブカフェくまもと】
熊本市中央区水前寺 1 丁目4-1（水前寺駅2F）
TEL：096-382-5451
メール：info@jobcafe-kumamoto.com



ジョブカフェくまもとHP・QRコード



4月になり、周りが華やいだ雰囲気になってきましたね。コロナ禍で就職活動も、ずいぶんと変化してきていますが、それぞれの速度に合わせて、自信をもって就職ヘトライできるような応援していきますね。たまには息抜きしながら、楽しみながら進みましょう。



～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）
【健軍文化ホール】
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）

