

2021年6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 閉館日	2 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00～14:30 言力②（5月分）	3 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう① 14:00～15:30 Y HWへ行こう	4 10:00～12:00 行動への第一歩①		5 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう （準備編）	13:00～14:30 働くための食育
			10:00～12:00 仕事に役立つEXCEL （集計・データ活用）①							
7 10:00～12:00 PCトレーニング	13:00～15:00 自分の価値観を探ろう （5月分） 13:30～15:30 P Cトレーニング	8 閉館日	9 10:00～11:30 アングーマネジメント （5月分）	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	10 10:00～11:30 アサーション①	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	11 10:00～12:00 行動への第一歩②	13:30～15:30 雑談上手になろう （日常編）	12 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
14 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 10:00～12:00 仕事に役立つEXCEL （集計・データ活用）②	15 閉館日	16 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL （集計・データ活用）③	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	17 11:00～12:00 職業訓練について 学ぼう	13:30～15:30 働くための法律①	18 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座①	19 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう（VRT）②	13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう （GATB）② 13:30～15:00 家族会
21 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう （作成編）	22 閉館日	23 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL （集計・データ活用）④	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③ 13:30～15:30 雑談上手になろう（ビジネス編）	24 10:00～11:30 アサーション②	13:30～15:30 働くための法律② 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	25 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座②	26 10:00～12:00 皆で面接の練習を してみよう	13:30～15:30 働くためのセルフケア
28 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング	29 閉館日	30 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL （集計・データ活用）⑤	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	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。					

*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6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		
行動への第一歩＜4回コース＞	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したい思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	就活準備室
★働くためのセルフケア	ヘルスケアとは健康維持や増進のための行為や健康管理の事です。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容としては、①労働者のストレスの現状と働く人が抱えるストレスの内容 ②メンタルヘルス不全を起こしやすい人とは？ ③初期サインに気づくためのポイントとは？ ④ストレスの軽減法 ⑤心身リラックス法となります。肩の力を抜いて気軽に参加してください。	就活準備室
自己表現上達バック		
アサーション＜3回コース＞	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素直に自己表現をする方法のことです。講義だけでなくロールプレイも行い、アサーティブな表現を実践的に身に付けることを目指します。自分の対人関係の持ち方や自己表現方法をより良くしたい方、是非、ご参加を。	就活準備室
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
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。	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回目に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
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。これまでも多の方々で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
仕事に役立つExcel（集計・データ活用）＜6回コース＞	ビジネスでExcelを使用した集計表作成・グラフ作成作成・データベースの管理と活用法を学びます。売上計算等がスムーズにできるようにExcelの知識とそうさを学びます。計算の基礎的参照と絶対参照を理解し計算が出来るようになる。関数使用し効率よく計算できる。グラフ作成等を具体的に学んでいきます。	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		
★働くための食育	この講座では栄養と心と体のつながりについて知り、今食べている物が将来の心身を作ること学びます。簡単に実践できるように栄養バランスアップ簡単レシピの紹介やクイズを使って楽しく栄養と食事について考えていきます。	就活準備室
★働くための法律＜2回コース＞	働くことに関する様々な法律を学びます。1回目：労働基準法（働くとは・労働契約及び労働条件通知書・労働時間・年次有給休暇・働き方改革）2日目：社会保険や労働保険についてと労働条件が違ったり、パワハラ等に遭ったときに時の相談方法を学びます。諦める前に必ず相談を！	就活準備室
マネーとライフプラン講座＜2回コース＞	ファイナンシャルプランナーの先生をお招きして、お金の面から「今からの自分」と「将来の生活」を考えていきます。社会人としてのお金の使い方や保険のしくみについて学びつつ、人生を豊かにするお金の習慣を身に付けましょう！	就活準備室
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ても取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常的な雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	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ます。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
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味・弱み・P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よう。	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、苦手を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よう！※素晴らしい履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	就活準備室
その他		
職業訓練について学ぼう	公共職業訓練の概要、種類、探し方、申し込み方法、ポリ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。気なる方はもちろん、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。	喫茶

6月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク（毎週木、金曜日 時間：13:00～16:00）

6月3日（木）、4日（金）、10日（木）、11日（金）、17日（木）、18日（金）
24日（木）、25日（金）

ハローワーク宇城（毎月2回 時間：13:00～16:00）

6月14日（月）、28日（月）

外部機関 講座案内

ジョブカフェくまもとでは、毎月「ジョブカフェセミナー」が開催されています。詳しくはQRコードでご確認の上、お申し込みを！

※お申し込みは「ジョブカフェくまもと」のHPからになります。
ジョブカフェくまもと
HP・QRコード

今月は、働くための～シリーズで新規講座を開講予定です。
（上記の★マーク）
これから就労を目指す方や定着・ステップアップ対象の方（サポステを利用して現在就労中の方）にも働く上で役立つ講座です。
興味がある方は、ぜひスタッフにご相談ください。

くまもとサポステからのお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いております。来所の際は、以下の点について再度徹底をお願いいたします。
①マスク着用、アルコール消毒を行う
②ご本人および同居家族が37.5℃以上熱がある場合、のどの痛みや味覚障がいがある場合は、来所を控える。
③講座の際は、受付で検温を済ませてから講座ルームへ移動する。
感染拡大予防のため、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

～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）