

2021年7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
			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。		1 10:00～11:30 心理教育①	13:00～14:30 アサーション③ 14:00～15:30 Y HWへ行こう	2	13:00～15:00 PCで履歴書を書こう①	3 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:00～14:00 職業訓練について 学ぼう
5 10:00～12:00 PCTレーニング 10:30～15:00 宇城セミナー①	13:30～15:30 PCTレーニング	6 閉館日	7 10:00～12:00 スタート オリエンテーション	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	8 10:00～11:30 想いを伝える 話し方講座①		9 10:00～12:00 PCで履歴書を書こう②	13:30～15:30 日常のマナー①	10	13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)
12 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	13 閉館日	14 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:00～15:00 タッチタイピング① 12:30～16:30 職業訓練を 見に行こう (見学編)	15 10:00～11:30 心理教育②	14:00～15:30 報連相の技術	16	13:30～15:30 日常のマナー②	17 10:00～12:00 就職氷河期向け 就活セミナー①	13:30～15:00 家族会
19 10:00～12:00 PCTレーニング 10:30～15:00 宇城セミナー②	13:30～15:30 PCTレーニング	20 閉館日	21 10:00～11:30 言力（応用編）①	13:00～15:00 タッチタイピング②	22 閉館日 		23 閉館日 		24 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
26 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング	27 閉館日	28 10:00～11:30 言力（応用編）②	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書①	29 10:00～11:30 心理教育③	13:00～14:30 想いを伝える 話し方講座② 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	30	13:00～15:00 自分の価値観を 探ろう	31 10:00～12:00 就職氷河期向け 就活セミナー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。

2021年7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みたい。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		
アンガーマネジメント	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		
想いを伝える話し方講座 ＜2回コース＞	対面で話すことに苦手意識をお持ちの方に、この講座ではお腹から声を出す発声法の基礎や自己紹介の仕方、今、何を伝えたいのか等の練習を通して、自分の言葉で伝えることを学びます。正しい言葉で正しく伝える為に、基本の大切さをこの講座で学びます。お気軽に参加してください。	就活準備室
言力(応用編) ＜2回コース＞	これまでの自分を礎とした新しいこれからの自分を創造！そのために必要なコミュニケーションと判断力を改めて初心に戻って感じていきましょう。ありのままの自分+αを訴求するためのヒント、ポイントをアドバイスします。	就活準備室
自己分析・自己理解		
自分の価値観を探ろう	自分が大切にしていること（価値観）をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけましょう。	就活準備室
心理教育 ＜3回コース＞	自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性に合った仕事の仕方・工夫を考えてみましょう。	就活準備室
社会に出る準備		
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！	就活準備室
報連相の技術	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
日常のマナー ＜2回コース＞	日ごろ、皆さんが暮らしていく中で、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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
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力、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
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わからない」「誰が電話口に出るのかわからない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出力、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分がわ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
就職活動		
就職氷河期向け就活セミナー ＜2回コース＞	今まで書いた履歴書よりもワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴を最初から見直すことから、応募書類を書く前の準備段階までを参加者の方と一緒に考えていきます。 ★受講の際に、今まで書いた履歴書があればご持参ください。（対象：35歳～49歳の方）	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、 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。自分の学習進度の確認、目標の見直しや再設定をしながら受講して下さい。	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、効率よく文書作成を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、ページ罫線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
PCで履歴書を書く ＜2回コース＞	履歴書をパソコンで作成する方法を学びます。まずは履歴書に入力する内容を考えます。その内容を履歴書としての体裁を整えるための入力・文字編集を学び、USBメモリへの保存・活用方法やPDFファイルとして保存、印刷の仕方等の一連の作業を通して完成させます。お気軽に参加ください。	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、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。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽にご参加ください。	就活準備室
職業訓練を見に行こう	ポリテク熊本の施設見学会へ行きます。職業訓練が実際にどんなふうに行われているのかわかる機会になります。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽にご参加ください。	ポリテク 集合・解散
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
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目：「アサーション」について 2日目：「就職活動の基本的な流れと心構えについて」「ネガティブをポジティブに変える方法を知ろう」についてを凝縮して学べます。1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定！宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク 宇城

～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）
【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）



～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、又はサポステ内での掲示チラシでご確認の上、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

7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）

7月2日（金）、8日（木）、9日（金）、15日（木）、16日（金）、30日（金）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:00～16:00）

7月12日（月）、26日（月）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:00～16:00）

7月20日（火）

