

2021年9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 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) ①	2 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	14:00～15:30 Y HWへ行こう	3 10:00～11:30 リラクゼーション	13:00～14:30 身体をほぐそう②	4 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 雑談上手になろう (日常編)
6 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	7 閉館日	8 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	9 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00～14:00 職業訓練について 学ぼう	10 10:00～11:30 心理教育①	13:00～15:00 自分の価値観を 探ろう	11 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:30 雑談上手になろう (ビジネス編)
13 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 アサーション③ (健軍文化ホール)	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:30～15:00 天草セミナー①	14 閉館日	15 10:00～11:30 言力①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	16 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ③	13:00～14:30 心理教育②	17 13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座①	10:00～12:00 熊本市・公開講座	18 13:30～15:00 家族会	
20 閉館日 (敬老の日) 13:00～15:00 仕事に役立つExcel (集計・データ活用) ④		21 閉館日	22 10:00～11:30 アンガーマネジメント	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③ 13:30～15:00 天草セミナー②	23 閉館日 		24 13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座②	25 10:00～11:30 働くための食育	13:30～15:30 卒業生の話 を聞いてみよう	
27 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:30～15:00 天草セミナー③	28 閉館日	29 10:00～11:30 言力②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	30 10:00～11:30 心理教育③	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤ 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座		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。		

＊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9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
基本パック		
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
ストレス対策パック		
リラクゼーション	気持ちがイライラしたり、体が疲れたりしたときにより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
アングーマネジメント	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
自己表現上達パック		
言力 ＜2回コース＞	言葉にこたえられる時間です。ラジオパーソナリティのイズミタ氏を講師に迎え、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
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」が出来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・自己理解パック		
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
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
社会に出る準備パック		
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ながら、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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
社会に出る準備パック		
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を学びます。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
応募準備パック		
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
就職活動パック		
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
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
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。計算の基礎相対参照と絶対参照を理解し計算が出来るようにする。関数を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
その他		
天草セミナー ＜4回コース＞	1回目：【自分を知る】4つの窓を通して知らない自分を見つけよう！2回目：【自分を知る】自分を振り返る考え方ってどんなもの？3回目：【自分の興味・関心ってどんなこと？】職業興味検査で仕事への興味を見つけよう。4回目：【相手の立場で考える】人材採用ゲームで採用担当者の気持ちになってみよう！1日だけの受講も可能です。天草近辺の方は是非ご参加ください。	天草市 こころす
熊本市・公開講座	今回はくまもと交流会館バリエアにてくまもとサポステの紹介と公開講座としてサポステを利用された方の体験談を実際にお聞き出来る内容となっています。周囲にサポステ利用を検討している方へいたら、是非、声をかけてみてください！！	バリエア9階 会議室1
卒業生の話を聞いてみよう	サポステ卒業生をお招きし、利用時に感じていたこと、就職するまでの気持ち、また働きだしてから思いなどを話していただきます。現在は受付事務としてお仕事をされています。お話の中にたくさんのメッセージを受け取れると思います。ご参加をお待ちしています。	就活準備室
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。	就活準備室

～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】
〒862-0950
熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）



9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）

9月3日（金）、9日（木）、10日（金）、16日（木）、17日（金）、24日（金）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:00～16:00）

9月6日（月）、24日（金）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:00～16:00）

9月28日（火）



***** ～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
