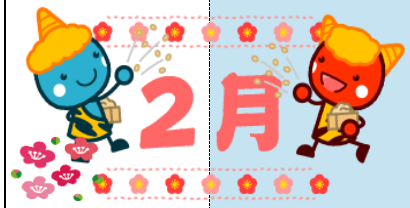
2022年2月　サポステ講座　スケジュール

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		3	13:00～14:30 **リラクゼーション（ZOOM）**	4 10:00～12:00 **行動への第一歩①（ZOOM）**		5	
7		8 閉館日	9		10 10:00～12:00 **行動への第一歩②（ZOOM）**	14:00～15:30 **エゴグラムを使った自己理解（ZOOM）** 13:00～15:00 **宇城市公開講座（ZOOM）**	11 閉館日 **建国記念日**		12	
14 10:00～12:00 **PCトレーニング**	13:30～15:30 **PCトレーニング**	15 閉館日	16 10:00～11:30 **表現力を身に付けよう**	13:00～15:00 **仕事に役立つWord ビジネス文書①**	17 10:00～11:30 **対人距離感を考えよう**	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 **整理収納で暮らしを整えよう①**	19 10:00～12:00 **自分の良さを確認しよう** 10:30～12:00 **働き方と生活費（働き方編）**	13:30～15:00 **家族会** 13:30～15:30 **働き方と生活費（生活費編）**
21 10:00～12:00 **PCトレーニング**	13:30～15:30 **PCトレーニング**	22 閉館日	23 閉館日 **天皇誕生日**		24 10:00～12:00 **ビジネスマナー①**	13:30～15:30 **働くための法律②** 14:00～16:00 **YHWチャレンジ講座**	25 10:00～12:00 **行動への第一歩④**	13:00～14:30 **整理収納で暮らしを整えよう②**	26 10:00～12:00 **応募書類を作成してみよう（準備編）**	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 **PCトレーニング**									

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！
また講座受講の為には登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。
＊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。

2022年2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
ストレス対策		
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歩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「最初の一歩を踏み出したいこと＝目標」を定めた上で、「最初の一歩を踏み出す＝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。※１回目、２回目はZOOMになります。	**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。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	**就活準備室**
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。	**ZOOM**
自己表現上達		
表現力を身につけよう	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**
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**
自己分析・自己理解		
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の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きます。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**
エゴグラムを使った自己理解	エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも！？興味がある方は是非、ご参加ください。	**ZOOM**
社会に出る準備		
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。**	**健軍文化ホール 会議室**
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も出てきますよ。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。**	**健軍文化ホール 会議室**
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。辞める前に必ず相談を！	**就活準備室**
ビジネスマナー ＜2回コース＞	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書（メール）の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか？	**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		
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・ＰＲ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の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**
就職活動		
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。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!!　**持参するものは、応募書類と筆記用具。**	**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**
その他		
宇城市公開講座	今回はウイングまつばせ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がいたら、是非、声をかけてみてください！！！□ □	**ZOOM**
家族会	サポステ利用者の**保護者**の皆さんによる会で。「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分からない」「サポステで何をしているのか知らない」「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**

2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：１３：３０～１６：３０）		
2月17日（木）、18日（金）、25日（金）			
ハローワーク宇城	（毎月2回　時間：１３：００～１６：００）	2月21日（月）	
ハローワーク上益城	（毎月1回　時間：１３：３０～１６：３０）	2月 15日（火）	

～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】
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）

寒い日が続きますね。
2月もいろんな講座がありますので、良い学びの場にしてくださいね。また、体調管理もお仕事をする上でとても大事なことです。生活リズムが整っていない人は普段の生活の中で、出来る所から整えていく練習をしてみましょう。

～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