

2022年3月 サポステ講座 スケジュール

修正版

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 ビジネスマナー②ZOOM 13:30～15:30 応募書類を作成してみよう (作成編) ZOOM		3 10:00～11:30 心理教育① (ZOOM)		4	13:00～14:30 アサーション① (ZOOM)	5	13:30～15:30 雑談上手になろう (日常編) (ZOOM)
		7	8 閉館日	9 10:00～12:00 スタート オリエンテーション (ZOOM)	10 10:00～12:00 仕事に役立つWord ビジネス文書③ (ZOOM)	14:00～15:00 天草ミニセミナー (ZOOM)	11 10:00～12:00 仕事に役立つWord ビジネス文書④ (ZOOM)	13:00～14:30 マネーとライフプラン ① (ZOOM)	12	13:30～15:30 雑談上手になろう (ビジネス編) (ZOOM)
14	13:00～15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書② (ZOOM)	15 閉館日	16 13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう② (ZOOM)	17 10:00～11:30 心理教育② (ZOOM)	18 13:00～14:30 アサーション② (ZOOM)	19 10:00～11:30 働くための食育 (ZOOM)	20 13:00～14:30 マネーとライフプラン ② (ZOOM)	21 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう① 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	22 10:00～12:00 電話対応講座 (基礎編)	23 10:00～11:30 言力(応用)① 13:00～14:30 整理収納で暮らしを 整えよう①
21 閉館日	22 10:00～12:00 電話対応講座 (基礎編)	23 10:00～11:30 言力(応用)① 13:00～14:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	24 10:00～11:30 言力(応用)② 13:00～14:30 整理収納で暮らしを 整えよう②	25 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう① 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	26 10:00～12:00 職場の困った場面を 考えてみよう①	27 13:30～15:30 職場の困った場面を 考えてみよう②	28 10:00～12:00 PCトレーニング	29 10:00～12:00 PCトレーニング	30 10:00～11:30 アサーション③ 13:00～14:30 整理収納で暮らしを 整えよう②	31 10:00～11:30 コミュニケーションを 楽しもう② 10:00～12:00 皆で面接練習を してみよう
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登録が必要となりますので、登録をされていない方は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3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。	ZOOM
自己表現友達		
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考えていきましょう。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
コミュニケーションを楽しもう ＜4回コース＞	体を動かすレクリエーションなどから始め、緊張を減らしながら進めていきます。様々な方法で「コミュニケーションをとる」ことを楽しく体験していきます。アクティブに自分を表現しながら、自分らしいコミュニケーションを探しましょう。	①健康文化ホール ②集会場
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。	①②ZOOM ③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ことは心の中に「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。	ZOOM
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
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＞	講座のワークを通して自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性が分かったら、自分の取扱説明書を作成します。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。	①②ZOOM ③就活準備室
その他		
天草ミニセミナー	ミニセミナーとして毎月開催しています。3/10（木）はイズミダ先生のお話で、「広告的就活で自己PRを変えよう（プラス編）」上手なコミュニケーションの秘訣。相手の心に響かせる言葉とは。3/23（水）はキャリアコンサルタントの前田さんが「自分を知る」自分を駆り立てる考え方ってどんなもの！という内容でお話をされます。ぜひ天草に在住の方はご参加をお待ちしています。	ZOOM
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。	中止

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
社会に出る準備		
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。	ZOOM
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！※面接に行く服装でお越しください。	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！	ZOOM
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！	ZOOM
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。	ZOOM
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！	ZOOM
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
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？	ZOOM
応募準備		
電話対応講座 （基礎編）	電話対応は様々な場面で想定されますが、この基礎では、これから電話をかける時、受ける時のマナーや注意点などの基礎を学びます。	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
P Cスキル系		
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、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	ZOOM
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

3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）

3月10日（木）、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）

3月7日（月）、24日（木）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:30）

3月15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



3月に入ると暖かい日も増えてきましたね。
季節も変わり、気持ちも切り替えて、いろんな事にチャレンジしてみてくださいね。



～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
熊本市東区若菜1-14-5（健康商店街内）
【集会場】
県営健康団地1階 集会場
【健康文化ホール】
熊本市東区若菜3丁目5-11
【ヤングハローワーク】

