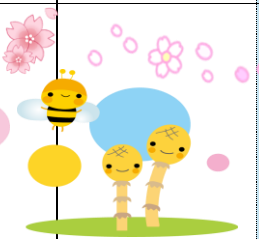
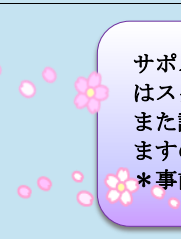
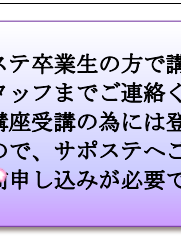


2022年4月 サポステ講座 スケジュール

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 ストレスと上手に付き合う①		2 10:00～12:00 自分の良さを確認しよう	13:30～15:30 日常のマナー①
4 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	5 閉館日	6 10:00～12:00 スタートオリエンテーション④		7 10:00～11:30 自分の価値観を探ろう	14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	8 10:00～12:00 ストレスと上手に付き合う②	13:00～14:30 コミュニケーションを楽しもう③ (健軍文化ホール)	9 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう (準備編)	13:30～15:30 日常のマナー②
11 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:30～12:00 自分の興味分野を知ろう(VRT)①	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:30～15:00 自分の職業適性を見よう(GATB)①	12 閉館日	13 10:00～11:30 表現力を身につけよう①	13:00～15:00 タッチタイピング①	14 10:00～11:30 対人距離感を考えよう	13:00～14:30 コミュニケーションを楽しもう④ (集会場)	15 10:00～12:00 ストレスと上手に付き合う③	13:00～14:30 身体をほぐそう①	16 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう (作成編)	13:30～15:00 家族会
18 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	19 閉館日	20 10:00～11:30 表現力を身につけよう②	13:00～15:00 タッチタイピング② 13:00～16:00 リクルートWORK FIT (1day)	21 10:00～11:30 想いを伝える話し方講座	14:00～15:30 報連相の技術 14:00～15:30 YHWへ行こう	22 10:00～12:00 ストレスと上手に付き合う④	13:00～14:30 身体をほぐそう②	23 10:00～12:00 皆で面接練習をしてみよう	
25 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 自分の職業適性を見よう(GATB)②	26 閉館日	27 10:00～12:00 スタートオリエンテーション⑧ 10:00～11:30 自分の興味分野を知ろう(VRT)②	13:00～15:00 仕事に役立つWordビジネス文書①	28 10:00～11:30 コグトレ		29 閉館日 		30 10:00～12:00 仕事に役立つWordビジネス文書②	13:30～15:30 ソーシャルミーティング

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4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
ストレス対策バック		
身体をほぐそう <2回コース>	この講座では座ったままのストレッチや音楽を聞きながら楽しんで身体を動かしていきます。日々の生活の中で身体を動かすことで緊張を和らげたり、気持ちのオン・オフのスイッチを作っていく、仕事への意識を高めていきましょう。 *準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
ストレスと上手につきあう <4回コース>	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
自己表現上達バック		
想いを伝える話し方講座	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
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。	健軍文化ホール
表現力を身につけよう <2回コース>	日頃の生活の中で「どうすればいいだろう」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
社会に出る準備バック		
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」）の技術があると言われます。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る中で、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
自己分析・自己理解バック		
コグトレ	認知とは、入ってきた情報を受け取り、頭の中で処理して、出力する。（行動する、発信するなど）一連の作業を指します。ご自分の認知パターンを知り、得意なところはより高めるために、苦手なところは改善するために、トレーニングを紹介し、実際にやってみます。	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
自分の興味分野を知ろう (V R T) <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します。この講座ではV R T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。	①健軍文化ホール ②就活準備室
自分の職業適性を見てみよう (G A T B) <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（G A T B）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（H B か B）を2本、2回目はものさしとボールペン3色をご持参ください。	①健軍文化ホール ②就活準備室

4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）	
8日（金）、14日（木）、15日（金）、21日（木）、22日（金）		
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:00～16:00）	4月4日（月）、18日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）	4月19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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
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 R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」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！ ※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	就活準備室
就職活動バック		
リクルート WORK FIT (1day)	面接力の向上を通して就職活動に対する自己効力感を高め、応募行動につなげます。面接を想定して、求人票を見たり、自分の強味やアピールポイントと一緒に考えていくワークです。	健軍文化ホール
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
タッチタイピング講座 <2回コース>	キー入力に正確に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		
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
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生 & 現在利用者たちで集まり、語りあう場です。ファシリテーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩めること、良かったこと、困っていること等を楽しみシェアしませんか？※会費制（数百円）です。	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】
〒862-0903
熊本市東区若葉1-14-5（健軍商店街内）
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【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）

