# 2022年5月 サポステ講座 スケジュール

月曜日		火曜日 水曜日		翟日	木曜日		金曜日		土曜日	
2 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30	3 (憲法記念日)	4 閉館日		5 閉館日 * こどもの日 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		6 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう①	13:00∼14:30 リラクゼーション <b>④</b>	7 10:00~12:00 ビジネスマナー①	13:30~15:30 電話対応講座 (就活編)
9 10:00~11:30 アサーション (応用編)		10 閉館日	11 10:00〜12:00 スタート オリエンテーション®	13:00~14:30 <b>言力</b> ①	12 10:00~11:30 <b>心理教育</b> ①	14:00〜15:30 <b>YHWへ行こう</b>	13 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう② 11:00~12:00 職業訓練について 学ぼう	13:00〜15:00 <b>仕事に役立つWord</b> ビジネス文書③	14 10:00〜12:00 ビジネスマナー②	13:30~15:30 電話対応講座 (職場編)
16 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:00 自分を知ろう! (ZOOM) 13:00~14:30	17 閉館日	18 10:00~12:00 スタート オリエンテーション® 10:00~12:00 働き方の違いを 学ぼう! @	13:00〜15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書④	19 10:00~11:30 <b>心理教育</b> ②	14:00〜15:30 エゴグラムを 使った自己理解	20 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう③		<b>21</b> 10:00~12:00 働くためのセルフケアA	13:30~15:00 <b>家族会</b>
23 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 リラクゼーション®	言力② 13:30~15:30 PCトレーニング	34 閉 館 日	25 10:00~11:30 アンガーマネジメント①	13:00〜15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書⑤	26 10:00~11:30 <b>心理教育</b> ③	14:00〜16:00 Y HWチャレンジ講座	27 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう④		28 10:00〜12:00 <b>働き方の違いを</b> 学ぼう!®	13:30~15:30 <b>働くためのセルフケア</b> ®
30 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30〜15:30 PCトレーニング	31 閉館日	<b>5</b> F.		ください また講座: ご相談く:	受講の為には登録が				

<sup>\*</sup> 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5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。								
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									
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。	A就活準備室 B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。	A就活準備室 B集会場							
アンガーマネジメント <2回コース>	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								
言力 <2回コース>	言葉にこだわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミダ氏を講師に迎え、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							
アサーション(応用編)	アサーション講座を受講された方が対象となります。アサーションの講座で学んだことを思い出してもらい、講座ではいろんな場面を想定してロールプレイを交えながら一緒に考えていきます。	就活準備室							
コミュニケーションを楽しもう <4回コース>	体を動かすレクレ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。	集会場							
自己分析·自己理解									
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。	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。	就活準備室							
整理収納で暮らしを整えよう (2回コース)	「とで暑らしも終い」」の心はみも軽くなっていきます。 日己分析で日分のタイプを知り・整理収納の仕方を字へな								
	社会に出る準備								
働き方の違いを学ぼう!	収入を得る方法についてどういうものがあるか知ってもらい、ここでは『雇われて働く』と言うことについて考えていきます。また、『求人』の中は雇われない求人があることや雇われ方の違いによる将来にわたる収入や年金の違い等を具体的な数字を見て考えていきます。	<ul><li> (A)健軍文化ホール</li><li>(B)就活準備室</li></ul>							
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							

#### 5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)

6日(金)、13日(金)、19日(木)、20日(金)、27日(金)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間:13:00~16:00) 5月10日(火)、23日(月)

ハローワーク上益城

5月17日(火) (毎月1回 時間:13:30~16:30)

今月の講座紹介 講座名 開催場所 説明 応蔓進備 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 電話対応講座 の?」「どういった電話の出方、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 就活準備室 (就活編) しょう!実践を交えて練習していきます! 家庭電話が減少し「誰から掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」ような電話に対応す 電話対応講座 る機会が減っています。「会社での電話の出方、掛け方は?」「不在時の対応は?」「自分が分からないことを 就活準備室 (職場編) 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。 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 ヤングハローワーク YHWチャレンジ講座 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 P Cトスキル系 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 PCトレーニング 就活準備室 仕事に役立つWord 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 ビジネス文書 就活準備室 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 <5回コース> 書作成を目指します。 【ZOOM講座】 職場で人間関係を築き、コミュニケーションを円滑にする第一歩は「自分を知る」ことです。本講座では自分の 自分を知ろう! 強みや想いを再発見し、自分にとって働きやすくなる考え方に気づき、身につけていきます。今回は「ジョノリの ZOOM 窓による4つの視点から自分を再発見します。| 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 職業訓練について学ぼう 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 就活準備室 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 家族会 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 就活準備室 まって意見を交換しています。



#### 受講生の皆様へ

活動するのに良い季節にな ってきましたね。 まだまだコロナの影響はあ りますが、今できることを 見つけていきましょう!



#### ~外部機関 講座案内~

### ~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】

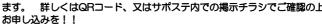
熊本市東区若葉3丁目5-11

【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)

ジョプカフェくまもとでは、毎月「ジョプカフェセミナー」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、

ジョプカフェくまもとHP・QRコード



・\*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。