2022年6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	13:00～15:00 働くための法律① 14:00～16:00 ＹＨＷチャレンジ講座	3 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:00～14:30 アサーション①	4 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう	13:00～14:30 働くための食育
6 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 ＰＣトレーニング 13:00～15:00 仕事に役立つEXCEL （集計･データ活用）②	7 閉館日	8 10:00～11:30 表現力を 身につけよう①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	9 10:00～11:30 コグトレ	13:00～15:00 働くための法律②	10 10:00～12:00 行動への第一歩②	13:00～14:30 アサーション②	11 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう （準備編）	13:30～15:30 雑談上手になろう①
13 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 自分の職業適性を見 てみよう（GATB）①	14 閉館日	15 10:00～11:30 表現力を 身につけよう② 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう（VRT）①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	16 10:00～11:30 リラクゼーション （ZOOM）	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう①	17 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL （集計･データ活用）③ 13:00～14:30 身体をほぐそう①	18 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう （作成編）	13:30～15:30 雑談上手になろう② 13:30～15:00 家族会
20 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 ＰＣトレーニング	21 閉館日	22 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL （集計･データ活用）④	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	23 10:00～11:30 マネーとライフプラン 講座①	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう②	24 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～14:30 身体をほぐそう②	25 10:00～12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30～15:30 ソーシャルミーティング （ZOOM）
27 10:00～12:00 PCトレーニング 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう（VRT） ②	13:30～15:30 ＰＣトレーニング 13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう（GATB） ②	28 閉館日	29 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL （集計･データ活用）⑤	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	30 10:00～11:30 俳句で学ぶ楽しい コミュニケーション	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座② 14:00～15:30 ＹＨＷへ行こう				

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6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		
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き、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
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。	就活準備室
リラクゼーション【ZOOM】	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。今回はZOOMの使い方も学べます。	ZOOM
自己表現上達パック		
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
アサーション ＜2回コース＞	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素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。	集会場
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は心の中に「考え方の引き出し」を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ん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
俳句で学ぶ楽しい コミュケーション	俳句を通じて「日本の四季の表情」「日本語の面白さ」を知ります。毎回、ミニ俳句会を開催。俳句のルールも楽しく学びます。 **＊筆記用具とノートを持参ください。また、国語辞書をお持ちの方は持参ください。**	就活準備室
自己分析・自己理解パック		
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
自分の興味分野を知ろう （ＶＲＴ） ＜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ＶＲＴ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。 **※鉛筆か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。**	健軍文化ホール
自分の職業適性を見てみよう （ＧＡＴＢ） ＜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（ＧＡＴＢ）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（ＨＢ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就活準備室 ②健軍文化ホール
社会に出る準備パック		
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
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
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 （2回コース）	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。また仕事上で取引先やお客様対応の場面があり、緊張や慌ててしまう等…そんな経験はありませんか？日常的な雑談とビジネス場面での雑談について適切な話題、展開の仕方などを学びます。	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
応募準備パック		
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・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！**※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
ＰＣスキル系		
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
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
その他		
ソーシャルミーティング （ZOOM）	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んでること、良かったこと、困ってること等を楽しくシェアしませんか？今回はZOOM開催となります。	ZOOM
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。	集会場

6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月3日（金）、9日（木）、10日（金）、16日（木）、17日（金）、24日（金）、30日（木）

ハローワーク宇城　（毎月2回　時間：１３:００～１６：００）　6月6日（月）、20日（月）

ハローワーク上益城　（毎月1回　時間：１３:３０～１６：３０）　6月21日（火）

受講生の皆さまへ

アジサイが咲き誇る季節になりました。うつうつしがちな中、心を明るくしてくれます。

コロナ禍で、オンラインでの講座も当たり前になってきました。これからの時代を見据えて、今からこの機会にzoomに慣れておかれるのもいいかもしれませんね！

～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）

～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