

2022年7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
			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、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。				1 10:00～11:30 アサーション (SNS編)	13:00～14:30 仕事に就くための 自己理解	2 10:00～12:00 日常のマナー①	13:00～14:30 働くための食育
4 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PC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	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	7		8 10:00～12:00 自分の価値観を 探ろう	13:00～15:00 リクルートWORK FIT (はじめの一步A)	9 10:30～12:00 職業訓練について 学ぼう	13:30～15:30 日常のマナー②
11 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～11:30 宇城セミナー①	13:30～15:30 PCトレーニング	12 閉館日	13 10:00～12:00 タッチタイピング① 11:00～12:00 仕事を知らう！ (清掃業について)	13:00～14:30 心理教育①	14 10:00～11:30 言力① (ZOOM)	14:00～15:30 Y HWへ行こう 13:00～14:30 リラクゼーション	15 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう	13:30～14:30 身体をほぐそう① 13:00～14:30 睡眠教育①	16 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:00 家族会
18 閉館日 海の日 13:30～15:00 自分を知らう！ (HW天草)		19 閉館日	20 10:00～12:00 タッチタイピング②	13:00～14:30 表現力を 身に付けよう①	21 10:00～11:30 睡眠教育②	14:00～15:30 報連相の技術	22 10:00～11:30 心理教育②	13:00～14:30 身体をほぐそう②	23 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー① 13:00～15:00 天草公開講座
25 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	26 閉館日	27 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう② 10:00～11:30 宇城セミナー②	13:00～15:00 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ①	28 10:00～11:30 言力② (ZOOM)	13:00～14:30 心理教育③ 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	29	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー②	30 10:00～12:00 職場の困った場面を 考えよう①	13:30～15:30 職場の困った場面を 考えよう②

*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7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	ヤングハロワークで職員さんから求人検索方法やハロワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。就活に必須のハロワークの求職者登録や求人検索を使う体験をしています。	ヤングハロワーク
ストレス対策		
睡眠教育 <2回コース>	「眠れない」「夜中に何度も起きる」など睡眠に関する悩みは尽きません。睡眠が大事なことは分かるが、知らない事が多いですね。今回は、仕事をする上で大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠を見つめて改善し出来ることを探します。	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。	就活準備室
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
自己表現上達		
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。	集会場
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 <SNS編>	アサーションの講座を受講した方が対象となります。アサーションを思い出していただき、今回は【SNS編】ということでアサーションを使ったコミュニケーションを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
言力（ZOOM） <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。今回はZOOMでの開催になります。	ZOOM
自己分析・自己理解		
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>	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
社会に出る準備		
職場の困った場面を考えよう <2回コース>	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り切る練習をしましょう！	就活準備室
報連相の技術	ど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る。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、皆さんが暮らしの中で、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

7月のサポステ出張相談日

ヤングハロワーク（毎週木、金曜日 時間：13:30～16:30）

7月1日（金）、7日（木）、8日（金）、15日（金）、21日（木）、22日（金）、29日（金）

ハロワーク宇城（毎月2回 時間：13:00～16:00）7月4日（月）、21日（木）

ハロワーク上益城（毎月1回 時間：13:30～16:30）7月19日（火）

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
電話対応講座 （就活編）	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の?」「どいった電話の出方、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しょう！実践を交えて練習していきます！	就活準備室
電話対応講座 （職場編）	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」という電話に対応す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。	就活準備室
就職活動		
リクルートWORK FIT はじめの一步A	リクルート社が開発したプログラムで、グループワークを通して自分の仕事力（強み）を発見するワークです。参加者同士でのグループワークの中で互いの仕事力を探していきます。気軽にご参加を。	就活準備室
仕事に就くための自己理解	企業が求める人材像と現状を知り、自己決定をするための自己理解と職業選択について学びます。社会に出て働く意味や職業、取り巻く環境を理解し、今取り組むべきことに考えていきます。	就活準備室
就職氷河期向け就活セミナー <2回コース>	今まで書いた履歴書よりもワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴を最初から見直すことから、応募書類を書く前の準備段階までを参加者の方と一緒に考えていきます。 ＊受講の際に、今まで書いた履歴書があればご持参ください。（対象：35歳～49歳の方）	就活準備室
YHWチャレンジ講座	毎月1回、ヤングハロワークの会議室で、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、各自の進捗に合わせた学習が可能です。自分の学習進捗の確認、目標の見直しや再設定をしながら受講して下さい。	就活準備室
タッチタイピング講座 <2回コース>	キー入力を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、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
その他		
仕事を知ろう！	企業の方にお越しいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は、太平ビルサービス（株）さんをお呼びしています。清掃のお仕事についてのお話です。ぜひ、どんなお仕事なのか知る機会にしてください。	就活準備室
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。気軽にご参加ください。	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
宇城セミナー <2回コース>	1日目：「睡眠教育」仕事をする上で大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠の理解・改善できることを探します。2日目：「自分の興味がある仕事を探そう!」についてを凝縮して学べます。1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定！宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハロワーク宇城



天草公開講座

7月23日（土）13時～15時
天草市複合施設こくらすにて
サポステの事業説明会と「折れない心で働くコツ」と題して公開講座を開始いたします。天草地区にお住まいの方はぜひ参加ください。また、ご家族の方の参加もお待ちしております。



～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
熊本市東区若菜1-4-5（健軍商店街内）
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【ヤングハロワーク】
熊本県熊本市中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）

