

2022年8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		2 閉館日	3		4	13:00～14:30 リラクゼーション (ZOOM)	5 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う① (ZOOM)	6		
8 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 10:00～11:30 整理収納で暮らし を整えよう①	9 閉館日	10 10:00～12:00 ビジネスマナー① (ZOOM)	13:00～15:00 スタート オリエンテーション (ZOOM)	11 閉館日 山の日		12 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う② (ZOOM)	13 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう (ZOOM)	13:00～15:00 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ②	
15 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 13:30～15:00 自分を知らう④ (ZOOM)	16 閉館日	17 13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう① 14:00～16:00 応募書類を作成してみよう (準備編) (ZOOM)	13:30～15:30 ビジネスマナー② (ZOOM)	18	13:00～14:30 想いを伝える 話し方講座 14:00～15:30 Y HWへ行こう	19 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う③ (ZOOM)	20 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編) (ZOOM)	13:00～15:00 仕事に役立つ Word ビジネス文書 ③	
22 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング	23 閉館日	24 13:00～14:30 整理収納で暮らし を整えよう②		25 10:00～11:30 アサーション① (ZOOM) 13:30～16:00 働き方とその影響	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解 (ZOOM) 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	26 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う④ (ZOOM)	27 10:00～12:00 皆で面接練習を してみよう	14:00～16:00 ソーシャルミーティング (ZOOM)	
29 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 13:30～15:00 自分を知らう⑥ (ZOOM)	30 閉館日	31 10:00～11:30 アサーション② (ZOOM)	13:00～15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ④ 13:30～15:00 睡眠教育 (ZOOM)	 サボ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、サボ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8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
YHWへ行く	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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
睡眠教育	「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、仕事を上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出来ることを探します。	ZOOM
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！	ZOOM
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		
想いを伝える話し方講座	対面で話すとき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。	集会場
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。 ※4回目は、9/9(金) 13:00～14:30開催	①②集会場 ③④健康文化ホール
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きたい方は、是非、ご参加を。	ZOOM
俳句で学ぶ楽しいコミュニケーション	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。	集会場
自己分析・自己理解		
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。	ZOOM
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。	集会場
社会に出る準備		
働き方とその影響	収入を得る方法についてどうい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」の中に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。	健康文化ホール
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

～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
熊本市東区若葉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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
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。	ZOOM
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！	ZOOM
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。	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してみましょう！※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。	集会場
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。持参するものは、 応募書類と筆記用具 。知りたけ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		
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、ページ罫線を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	集会場
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。	集会場
その他		
【ZOOM講座】自分を知らう！	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⑧8月15日（月）は【働くストレス解消法】ストレスに対処するたさんの方法を知り、実践しよう！⑧8月29日（月）【ワーキングスタイルチェック】働く上で起こる駆り立てられる気持ちに気づく！の内容で行います。	ZOOM
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？	ZOOM

8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月4日(木)、8月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間：13:00～16:00) 8月1日(月)、22日(月)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間：13:30～16:30) 8月23日(火)



受講生の皆さまへ

本格的な暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は熱中症など、あなどれないですね。暑さ指数のチェックや水筒を持ち歩いてみたり、クールタオルを首に巻いたり日傘・帽子で直射日光を避けたり…
色々できる工夫をしながら、安全に夏を乗り切りましょう！