

2022年9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		3	
						13:00～15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ⑤	10:30～12:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ①	13:30～15:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①	10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 雑談上手になろう①
5 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P Cトレーニング 13:00～15:00 仕事に役立つEXCEL (集計・データ活用) ①	6 閉館日	7	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう① (ZOOM) 13:00～15:00 スタート オリエンテーション	8 10:00～11:30 コグトレ	13:00～14:30 第一印象を 良くしよう① 14:00～15:30 Y HWへ行こう	9 10:30～12:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB) ②	13:30～15:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ② 13:00～14:30 コミュニケーションを 楽しもう④	10 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:30 雑談上手になろう②
12 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 P C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	13 閉館日	14 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう② (ZOOM)	15 10:00～11:30 言力① (ZOOM)	14:00～15:30 第一印象を 良くしよう②	16 10:00～11:30 マネーとライフプラン 講座① (ZOOM)	13:00～14:30 身体をほぐそう①	17	13:30～15:00 家族会
19 閉館日 敬老の日 	13:30～15:00 自分を知ろう! (ZOOM)	20 閉館日	21	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③ (ZOOM) 13:00～15:00 宇城公開講座	22 10:00～11:30 心理教育②	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座② (ZOOM) 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	23 閉館日 秋分の日 		24 10:00～12:00 働くためのセルフケア (ZOOM)	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ③
26 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 働くための食育 (ZOOM)	27 閉館日	28 10:00～11:30 アンガーマネジメント ①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④ (ZOOM)	29 10:00～11:30 言力② (ZOOM)	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ④	30 10:00～11:30 心理教育③	13:00～14:30 身体をほぐそう②	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9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。	集会場
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初期サインに気づく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。	ZOOM
アンカーマネジメント＜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！ 2回目は10/12（水）10:00～11:30になります。	集会場
身体をほくそう＜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ます。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
自己表現講座		
言力＜2回コース＞	言葉にこだわった時間です。ラジオパーソナリティのイズミ氏を講師に迎え、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。	ZOOM
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々な人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	ZOOM
自己分析・自己理解		
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。	健軍文化ホール
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。	健軍文化ホール
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。	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（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。	健軍文化ホール
社会に出る準備		
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。	ZOOM
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！	ZOOM
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の雑談について適切な話題、展開の仕方などを学びます。	集会場
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が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ます。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	集会場

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？」「どういった電話の出入、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！	集会場
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わからない」「誰が電話口に出るかわからない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分がかわ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。	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。	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		
宇城公開講座	今回はウイングまつばせにてくまもとサポステの紹介と公開講座としてイズミ氏の「言力講座」を行います。周囲にサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてみてください！！！！	ウイングまつばせ和室
【ZOOM講座】自分を知ろう！	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、身に付けていきます。今回は「ジョハリの窓」による4つの視点から自分を再発見します。」	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わからない」「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

9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）

9月1日（木）、2日（金）、9日（金）、15日（木）、16日（金）、29日（木）、30日（金）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:00～16:00）

9月5日（月）、21日（水）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:30）

9月20日（火）



利用者の皆様へ

7月からコロナ感染者の増加に伴い、利用者の方には変更等で大変ご迷惑をお掛けしています。まだ、感染者の状況によっては、9月も講座の変更等が予想されます。その時は、対面、電話、メール等でご連絡を差し上げますので、どうぞ宜しくお願いいたします。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。体調管理には十分気を付けられてお過ごしください。



～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



～お問い合わせ先～

くまもと若者サポステーション

＜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1-14-5（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】
熊本市東区若菜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）

