

2022年10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！ *事前申し込みが必要です。				1 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう	13:30～15:30 日常のマナー①
3 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	4 閉館日	5	13:00～15:00 スタート オリエンテーション	6 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤	13:30～15:00 俳句で学ぶ 楽しいコミュニケーション	7 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:00～15:00 働くための法律①	8 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)	13:30～15:30 日常のマナー②
10 閉館日 スポーツの日		11 閉館日	12 10:00～11:30 アングーマネジメント② (健軍文化ホール)	13:00～15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	13 10:00～12:00 タッチタイピング①	14:00～15:30 Y HWへ行こう	14 10:00～12:00 行動への第一歩② 10:00～11:30 宇城セミナー①	13:00～15:00 働くための法律②	15 10:00～12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:30～15:00 家族会
17 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)	18 閉館日	19	13:00～14:30 表現力を 身につけよう①	20	14:00～15:30 報連相の技術	21 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～14:30 対人距離感を 考えよう	22 10:00～12:00 皆で面接練習を してみよう	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー①
24 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 自分の価値観を 探ろう	13:30～15:30 PCトレーニング	25 閉館日	26 10:00～11:30 表現力を 身につけよう② 10:00～11:30 宇城セミナー②	13:00～15:00 タッチタイピング②	27 10:00～11:30 リラクゼーション	14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	28 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー②	29 10:30～12:00 職業訓練について 学ぼう	13:30～15:30 ソーシャルミーティング (ZOOM)
31 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング				*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10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。	集会場
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		
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步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「最初の一步を踏み出したいこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」とことが実現できるよう、サポートしていきます。	集会場
リラクゼーション	気持ちがいらいらしたり、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、心と体をリフレッシュさせる方法を紹介し、実際にを行います	集会場
自己表現上達		
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
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指します。	集会場
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。	健軍文化ホール
社会に出る準備		
報連相の技術	どこ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「はうれんそう」）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、しっかりと身に付けておきましょう！	集会場
日常のマナー ＜2回コース＞	日ごろ、皆さんが暮らししていく中で、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。日常に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。	集会場
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！	集会場

～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
熊本市東区若葉1-14-5（健軍商店街内）
【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



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・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。	集会場
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の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！	集会場
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。	集会場
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やってみましょう！ ※面接に行く服装でお越しください。	集会場
就職活動		
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に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）	集会場
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てください！！	ヤングハローワーク
PCTスキル系		
PCT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
タッチタイピング ＜2回コース＞	キー入力を正確に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。	集会場
その他		
職業訓練を学ぼう	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します。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。気軽に参加ください。	集会場
【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、身につけていきます。【ワーキングスタイルチェック】動上で起こる疑り立てられる気持ちに気づく！の内容で行います。	ZOOM
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目：「エゴグラムを使って今の自分を見てみよう」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びます。自分を知ることとは仕事をするうえでも生活をする上でも、自分らしく楽しい人生を歩いていく為大事なことです。この機会にどんな自分がいるか考えてみませんか。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。	ハローワーク宇城 会議室
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せんが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでいること、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
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わからない」「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

10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）

10月6日（木）、7日（金）、14日（金）、20日（木）、21日（金）、28日（金）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:00～16:00）

10月3日（月）、17日（月）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:30）

10月25日（火）

