

2022年11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 10:00~11:30 心理教育①	13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ①	3 閉館日 (文化の日) 		4 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう①	13:00~14:30 言力① (ZOOM)	5 10:00~12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30~15:30 ビジネスマナー①		
										13:00~15:00 上益城公開講座		
7 10:00~12:00 PCトレーニング	13:30~15:30 PCトレーニング	8 閉館日	9 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 Wordビジネス文書 ②	10	13:00~15:30 働き方とその影響 14:00~15:30 YHWへ行こう	11 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう②	13:00~14:30 言力② (ZOOM) 13:00~14:30 心理教育②	12 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:30 ビジネスマナー②		
14 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 睡眠教育①	13:30~15:30 PCトレーニング	15 閉館日	16	13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ③	17 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	18 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう③	13:00~14:30 身体をほぐそう①	19 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 13:30~15:00 家族会		
21 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 上益城セミナー	13:30~15:30 PCトレーニング 13:30~15:00 自分を知ろう! (ZOOM)	22 閉館日	23 閉館日 (勤労感謝の日)  13:00~15:00 仕事に役立つWord ビジネス文書④		24 10:00~11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:00~14:30 心理教育③ 14:00~16:00 YHWチャレンジ講座	25 10:00~11:30 コミュニケーションを 楽しもう④	13:00~14:30 身体をほぐそう②	26	13:00~15:00 仕事に役立つ Wordビジネス文書 ⑤		
28 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 睡眠教育②	13:30~15:30 PCトレーニング	29 閉館日	30		 <p>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。</p>							

*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11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。	健軍文化ホール
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させていただきます。	ヤングハローワーク
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出来ることを探します。	健軍文化ホール
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
自己表現上達		
コミュニケーションを楽しむ <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。	集会場
言力 <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氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちを自分らしく伝えてもらえるように自己PRとアピールの方法を聞いてみましょう。	ZOOM
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。	集会場
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、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
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。	①健軍文化ホール ②③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ふものがあるか知ってもらい、ここでは「雇われて働く」ということについて考えていきます。また、「求人」の中には雇われぬ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。	集会場
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」を乗り越える練習をしましょう！	集会場
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？	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?」「どういった電話の仕方、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!	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」「誰が電話口に出るのかわからない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の仕方、掛け方は?」「不在時の対応は?」「自分がわ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。	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
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、ページ置数等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
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。	就活準備室
その他		
上益城公開講座	今回はウイングまつばせにて「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!!! □	御船カルチャーセンター
上益城セミナー <2回コース>	1日目:「エゴグラムを使って今の自分を見よう」今の自分を知ることは、円滑な人間関係を築くにも繋がります。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。	ハローワーク 上益城
[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「エゴグラムから見える未来」~思い描いた理想の自分からコミュニケーションを振り返る! ~です。	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。	喫茶

11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)	
11月4日(金)、11日(金)、17日(木)、18日(金)、25日(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:00~16:00)	11月7日(月)、21日(月)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	11月15日(火)

~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
熊本市東区茶町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)




利用者の皆様へ

今年の冬は早く来そうな感じですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。自分にあった、体調の整え方を見つけてみましょう。またお仕事をする時をイメージして、生活リズムを年間を通して、維持できるように考えていけると良いですね!



~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


