# 2023年1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
年末年始休	<b>\$</b>	3 年末年始休	4	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤	5		6 10:00~11:30 睡眠教育①	13:00~14:30 <b>言力①</b>	7	13:30~15:30 電話対応講座 (就活編)
仕事(	0~15:00 こ役立つEXCEL 計・データ活用)⑥	閉館日	11 10:00〜12:00 スタート オリエンテーション	13:00~14:30 心理教育①	12 10:00~11:30 リラクゼーション (ZOOM)	14:00〜16:00 <b>Y HWへ行こう</b>	13 10:00~11:30 睡眠教育②	13:00~14:30 <b>言力</b> ②	14 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:00~14:30 職業訓練について 学ぼう
16 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)	17 閉 館 日	13:00~15:00 タッチタイピング①	13:00~15:00 <b>仕事に役立つ</b> <b>Wordビジネス文書</b> ①	19 10:00~11:30 字城セミナー①	14:00〜15:30 報連相の技術	20 10:00~11:30 心理教育②	13:00~14:30 <b>身体をほぐそう</b> ①	21 10:00~12:00 日常のマナー①	13:30~15:00 <b>家族会</b>
23 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 <b>PCトレーニング</b>	24 閉館日	13:00~15:00 タッチタイピング②	13:00〜15:00 <b>仕事に役立つ</b> <b>Wordビジネス文書</b> ②	26 10:00~11:30 心理教育③	13:00〜14:30 <b>想いを伝える</b> 話し方講座 14:00〜16:00 YHWチャレンジ 講座	27 10:00~11:30 対人距離感を 考えよう	13:00〜14:30 <b>身体をほぐそう</b> ②	28 10:00~12:00 日常のマナー②	13:30~15:30 <b>働くためのセルフケア</b>
30 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~11:30 宇城セミナー②	13:30〜15:30 <b>PCトレーニング</b>	31 閉館日	*JA	1月。 N U A R	Y *	\	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。			

<sup>\*</sup>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。

## 2023年1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	開催場所							
講座名	説明	用惟場川						
スタートオリエンテーション		健軍文化ホール 会議室C						
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							
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。	集会場						
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き、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						
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の使い方も学へます。	ZOOM						
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よね。 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す出来ることを探します。	集会場						
	自己表現上達							
言力 <2回コース>	言葉にごだわる時間です。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。	集会場						
想いを伝える話し方講座	対面で話すこと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						
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のバ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						
	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。	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。	集会場						
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「ほうれんそう」)の技術があると言われます。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!	集会場						
日常のマナー <2回コース>	日ごろ、皆さんが暮らしていく中で、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						

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分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」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。	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、 <b>応募書類と筆記用具。</b> 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						
タッチタイピング講座 <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。	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							
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。気軽にご参加ください。	集会場						
宇城セミナー <2回コース>	1日目:「今日からできるリラクゼーションを学ぼう」、2日目:「自分の強みを探し自己PRを作ろう」についてを凝縮して学べます。 自分を知ることはこれからの先の自分の選択肢が増えるという事です。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がださい。	ハローワーク宇城						
【ZOOM講座】 自分を知ろう!	を円滑にする第一歩は 日分を知る」ことです。本講座では日分の強みや想いを再発見し、日分にとって働きやすくなる考え方に							
家族会	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。							

#### 1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)

1月5日(木)、6日(金)、13日(金)、19日(木)、20日(金)、27日(金)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間:13:00~16:00)

1月12日(木)、23日(月)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間:13:30~16:30)

1月17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.ip

<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)

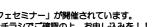
#### 利用者の皆様へ

明けましておめでとうございます。 今年もどうぞよろしくお願い致します。

コロナ禍も長くなり、就職の様子も変 化してきました。迷いながらも皆さんが それぞれに合った働き方に出会えるよう に頑張っていきましょう!!



### ~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。

