

2023年3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
		閉館日	1 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 EXCEL (集計・データ活用) ②	2 10:00～11:30 コグトレ		3 10:00～11:30 言力①(ZOOM)	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座① 13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう①	4 10:30～12:30 雑談上手になろう①	13:30～15:30 電話対応講座 (就活編)
6 10:00～12:00 PCTレーニング	13:30～15:30 PCTレーニング 13:00～15:00 仕事に役立つExcel③ (集計・データ活用)	7 閉館日	8 10:00～11:30 アングーマネジメント② (健軍文化ホール会議室B)	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	9 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00～14:30 リラクゼーション 14:00～15:30 Y HWへ行こう	10	13:00～14:30 マネーとライフプラン 講座②	11 10:30～12:30 雑談上手になろう②	13:30～15:30 電話対応講座 (職場編)
13 10:00～12:00 PCTレーニング 10:00～11:30 コミュニケーション を楽しもう②	13:30～15:30 PCTレーニング 13:00～15:00 仕事に役立つExcel④ (集計・データ活用)	14 閉館日	15 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	16 10:00～12:00 自分の価値観を 探ろう	13:00～14:30 リクルートWORK FIT (はじめの一步B)	17 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00～14:30 言力②(ZOOM) 13:00～14:30 コミュニケーション を楽しもう③	18	13:00～14:30 働くための食育 13:30～15:00 家族会
20 10:00～12:00 PCTレーニング 10:00～11:30 アサーション①	13:30～15:30 PCTレーニング 13:30～15:00 自分を知ろう！ (ZOOM)	21 (春分の日) 閉館日	22 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑤	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	23 10:00～11:30 心理教育②	14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	24 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ① 10:00～11:30 コミュニケーション を楽しもう④	13:30～15:00 自分の職業適性を 見てみよう (GATB)①	25 10:30～12:30 職場の困った場面を 考えてみよう①	13:30～15:30 職場の困った場面を 考えてみよう②
27 10:00～12:00 PCTレーニング 10:00～11:30 アサーション②	13:30～15:30 PCTレーニング	28 閉館日	29 10:00～12:00 仕事に役立つ EXCEL (集計・データ活用) ⑥	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	30 10:30～12:00 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30～15:00 自分の職業適正を 見てみよう (GATB)②	31 10:00～11:30 心理教育③	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、登録をされていない方は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3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。	健康文化ホール 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		
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、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際に行います。	集会場
自己表現友達		
言力(ZOOM) ＜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タ氏を講師に迎え、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。今回はZOOMでの開催になります。	ZOOM
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。	①健康文化ホール パーティールーム ②③④集会場
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くしたい方、是非、ご参加を。	集会場
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。	集会場
自己分析・自己理解		
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。	集会場
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めよう。	集会場
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。	健康文化ホール 会議室B
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。	健康文化ホール 会議室B
心理教育 ＜3回コース＞	講座のワークを通して自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性が分かったら、自分の取扱説明書を作成します。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健康文化ホール 会議室B ②③集会場
その他		
【ZOOM講座】 自分を知ろう！	今回は「エゴグラムから見る未来」～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。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、身につけていくことについて学びます。	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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
社会に出る準備		
雑談上手になるう (日常編)	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…そんな経験はありませんか？雑談に適切な話題、雑談の展開の仕方などを学びましょう。何気ない会話の積み重ねが、仕事上での関係もスムーズにしてくれる可能性があります！	集会場
雑談上手になるう (ビジネス編)	雑談の中でも仕事場面に特化した「ビジネスコミュニケーション」について学んでいきます。営業職や接客業でなくても取引先やお客様と接点を持つ場面は沢山あります。日常的な雑談との違い、注意点を学んでいきましょう！	集会場
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。	集会場
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！	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様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」を乗り切る練習をしましょう！	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で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ながら、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
応募準備		
リクルート WORK FIT (はじめの一步B)	～小さな1歩を踏み出す体験をしよう～ 受講者同志の共同作業を通して、自分らしさを認識する事ができる講座です。仲間と一緒にやることの楽しさを味わい、失敗を次に活かすことが成長につながることを知るワークです。	集会場
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。」「会社での電話の出入、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。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きますので、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!! 持参するものは、応募書類と筆記用具。	ヤングハローワーク
PC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の知識とそうを学びます。計算の基礎的参照と絶対参照を理解し計算が出来るようになる。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。	就活準備室
PC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



～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とHP QRコード



～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)



3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)

3月2日(木)、3日(金)、10日(金)、16日(木)、17日(金)、24日(金)、30日(木)、31日(金)

ハローワーク宇城 (毎月2回 時間: 13:00～16:00) 3月6日(月)、20日(月)

ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30～16:30) 3月22日(水)