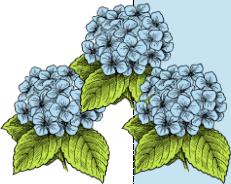


2023年6月 サポステ講座 スケジュール

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	午前	午後
						1 10:00～11:30 自分の職業適性を見てみよう(GATB)①	13:00～14:30 働き方の違いと影響 ①	2 10:00～12:00 行動への第一歩①		3 10:00～12:00 自分の良さを確認しよう	13:30～15:30 雑談上手になろう(日常編)
5 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	6	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	7 10:30～12:00 スタートオリエンテーション	13:30～15:00 考え方を柔軟にしよう①	8 10:00～11:30 自分の職業適性を見てみよう(GATB)②	13:00～14:30 働き方の違いと影響 ② 14:00～15:30 Y HWへ行こう	9 10:00～12:00 行動への第一歩② 13:00～14:30 身体をほぐそう①		10 10:00～11:30 働くための食育	13:30～15:30 応募書類を作成してみよう(準備編)
12 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 睡眠教育①	13:30～15:30 PCTトレーニング	13 10:00～11:30 アンガーマネジメント ②		14 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel②	13:30～15:00 考え方を柔軟にしよう②	15 10:00～11:30 第一印象を良くしよう①	13:00～14:30 マネーとライフプラン①	16 10:00～12:00 行動への第一歩③ 13:00～14:30 身体をほぐそう②		17 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう(作成編)	13:30～15:30 雑談上手になろう(ビジネス編) 13:30～15:00 家族会
19 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	20		21 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel③	13:30～15:00 考え方を柔軟にしよう③	22 10:00～11:30 第一印象を良くしよう②	13:00～14:30 マネーとライフプラン② 14:00～16:00 Y HWチャレンジ	23 10:00～12:00 行動への第一歩④		24 10:00～12:00 皆で面接練習をしてみよう	13:30～15:30 ソーシャルミーティング
26 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 睡眠教育②	13:30～15:30 PCTトレーニング	27 		28 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel④	13:30～15:00 考え方を柔軟にしよう④	29 10:00～11:30 コグトレ	13:30～15:00 自分の価値観を知ろう	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。

2023年6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。	健軍文化ホール 会議室B
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みます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
アンガーマネジメント ＜2回コース＞	ムカツとする、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6月13日(火)の予定です。	集会場
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」ことが実現できるように、サポートしていきます。	集会場
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る出来事を探します。	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く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く、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		
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		
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 会議室B
自分の価値観を知ろう	自分らしく働くためには、「自分の価値観を知る」ことが大事です。この講座では、カードを使って自分自身の興味、関心、価値観（仕事観）などを理解し、今後の仕事やキャリアに活かしていくことを目的とします。自分が大事にしている価値観を見つけていきましょう。	集会場
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
社会に出る準備		
働き方の違いと影響 ＜2回コース＞	『働く』には『雇われて働く』の『雇われないで働く』の2種類があります。また、『雇われて働く』にもいろんな種類があり、それ（雇用条件）によって様々な面で違いがあります。その違いを、生涯賃金や所得税などで具体例を見ながら学んでいただく講座です。①②の連続受講をおすすめします。	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
マネーとライフプラン ＜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
雑談上手になろう（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う…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、仕事上での関係性もスムーズにしてくれる可能性があります！	集会場
雑談上手になろう（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

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	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・P・R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！ ※添削済の履歴書を持って、面接に行く時の服装でご参加ください。	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！！	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。	就活準備室
仕事に役立つExcel ＜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。	就活準備室
その他		
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？	集会場
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

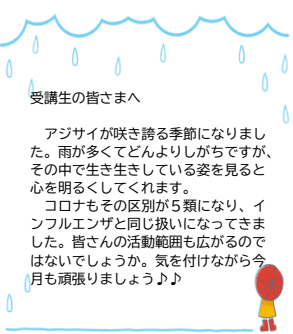
～お問い合わせ先～
くまもと若者サポートステーション

＜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@mic.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】



受講生の皆さまへ

アジサイが咲き誇る季節になりました。雨が多くてどんよりしがちですが、その中で生き生きしている姿を見ると心を明るくしてくれます。コロナもその区別が5類になり、インフルエンザと同じ扱いになってきました。皆さんの活動範囲も広がるのではないのでしょうか。気を付けながら今月も頑張りましょう！



6月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	（毎週金曜日 時間：13:30～16:30）	
2日（金）、9日（金）、16日（金）、23日（金）		
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:30～16:30）	6月 5日（月）、19日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）	6月 20日

～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