

# 2023年7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	
												
3 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	4		5 10:00~11:30 スタート オリエンテーション		6 10:00~11:30 リラクゼーション①	13:00~15:00 タッチタイピング②	7 10:00~11:30 対人距離感を 考えよう			1 10:00~12:00 電話対応講座① (就活編)	13:00~15:00 タッチタイピング①
10 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~11:30 宇城セミナー①	13:30~15:30 PCTトレーニング	11		12 10:00~11:30 心理教育①	13:30~15:00 仕事に役立つ EXCEL⑥	13 10:00~11:30 心理教育②	14:00~15:30 Y HWへ行こう	14		15 10:00~12:00 Word応用②	13:30~15:30 日常のマナー①  13:00~15:00 Word応用①	
17  		18		19 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	13:00~14:30 想いを伝える話し方 講座	20 10:00~11:30 リラクゼーション②	14:00~15:30 報連相の技術	21 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT)①	13:00~14:30 心理教育③	22 10:00~12:00 就職氷河期向け 就活セミナー①	13:00~15:00 Word応用③  13:00~15:00 未来予想図を語ろう	
24 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~11:30 宇城セミナー②	13:30~15:30 PCTトレーニング	25		26 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②		27	14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	28 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT)②	13:00~14:30 職業訓練について 学ぼう	29 10:00~12:00 就職氷河期向け 就活セミナー②  10:00~12:00 Word応用④	13:30~15:30 ソーシャルミーティング	
31 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCT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。

\*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。

# 2023年7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
<b>基本バック</b>		
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させていただきます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
リラクゼーション <2回コース>	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。	集会場
<b>自己表現上達</b>		
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
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、何を伝えたいのかなどの練習を通して、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ために、基本の大切さをこの講座で学びます。お気軽にご参加ください。	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き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標とします。	① 健軍文化ホール 会議室B ② 集会場
<b>自己分析・自己理解</b>		
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 会議室B ② ③ 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。 ※鉛筆か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。	健軍文化ホール 会議室B
<b>社会に出る準備</b>		
報連相の技術	どこへ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」)の技術があるとされます。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、皆さんが暮らしの中で、周りの人に迷惑をかける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たらし、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
<b>応募準備</b>		
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手合わ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
<b>就職活動</b>		
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くので、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
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ワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備のために、これまでの職務経験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
<b>PCスキル系</b>		
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
タッチタイピング講座 <2回コース>	キー入力を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
★仕事に役立つWord応用 <4回コース>	仕事を始めると基本操作だけでは対応できないビジネス文書もある。社内で必要な各種申請書・報告書(出張報告書など)、はがきでのDMなど、ビジネスシーンで必要となるビジネス文書を作成できる応用力を付ける。 ※仕事に役立つWord講座の受講歴がある方、もしくはWordの基本操作ができる方、仕事で実際にWordを使っている方が対象です。	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・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。計算の基礎から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
<b>その他</b>		
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すが、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
★未来予想図を語る	この講座では、日々の業務の中でトライ & エラー(目標を達成するために、思いつく方法をいろいろ試し失敗を重ねることで問題点を解決していくこと)を語りながら、それぞれの自己の将来像について考えていきます。 ※現在就労中(定着、ステップアップ支援)の方が対象になります。	集会場
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。気なる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなで参加OKです。気軽に参加ください。	集会場
宇城セミナー <2回コース>	1日目:「自分の壁を乗り越えよう」自分の問題や壁を乗り越える方法について一緒に考えます。2日目:「自分の良さを確認しよう!」これまでの経験を通して印象的な出来事から自分の強みを見つけていきます。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

★この講座は、新しい講座です。対象になる方は、是非ご参加下さい(マ)

～お問い合わせ先～  
くまもと若者サポートステーション

## 7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)	
7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30~16:30)	3日(月)、19日(月)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	18日(火)

## ～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

## 受講生の皆さまへ

7月に入り暑さも日増しに強くなってきました。皆さまはいかがお過ごしですか? 今月もいろいろな講座が盛りだくさん。特に初めての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。

## <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)  
【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)

