

2023年10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
				【お願い】 講座は人数制限があります！！ 必ず事前に申し込みをお願いします。 空き待ちの方は、最終確認をしてからお越しください							
2 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	3		4 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel④	13:00～14:30 スタート オリエンテーション	5		6 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー①	7 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう	13:30～15:30 日常のマナー①
9 閉館日 スポーツの日		10 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう(VRT) ②	13:00～14:30 自分の職業適性を 見てみよう(GATB) ②	11 10:00～11:30 アングーマネジメント② (就活準備室)	13:30～15:00 宇城セミナー① 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤	12 10:00～11:30 コグトレ	14:00～15:30 Y HWへ行こう	13	13:30～15:30 就職氷河期向け 就活セミナー②	14 10:00～12:00 応募書類を作成 してみよう(準備編)	13:30～15:00 家族会 13:30～15:30 日常のマナー②
16 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	17 10:00～12:00 行動への第一歩②		18 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel⑥	13:00～15:00 タッチタイピング① 13:00～14:30 表現力を 身につけよう①	19	14:00～15:30 報連相の技術	20 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～14:30 身体をほぐそう①	21 10:00～12:00 応募書類を作成 してみよう(作成編) 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 働くためのセルフケア 13:00～14:30 働くための食育
23 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 13:30～15:00 宇城セミナー②	24 10:00～11:30 働き方の違いと 影響①	13:00～14:30 働き方の違いと 影響②	25 10:00～11:30 表現力を 身につけよう②	13:00～15:00 タッチタイピング②	26 10:00～11:30 想いを伝える 話し方講座	14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	27 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～14:30 身体をほぐそう②	28 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
30 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	31	13:00～15:00 宇城公開講座	*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。							

2023年10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
基本パック		
スタートオリエンテーション	＜新規登録者向け＞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。	集会場
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していきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
行動への第一歩(4回)	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したい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、サポートしていきます。	集会場
睡眠教育(2回)	「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っていますが、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出来ることを探します。	集会場
身体をほくそう(2回)	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たり、仕事への意識を高めていきますよ。＊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		
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く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。	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為に、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
自己分析・自己理解		
自分の職業適性を見てみよう(GATB) 2回	「自分に合った仕事、自分にできる仕事ってなんだろう?」・・・と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おします。受講後に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。	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)	『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
働くための食育	この講座では栄養と心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。	就活準備室
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る。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、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。日常に必要なマナーを知ると、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
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

10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)

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間: 13:30~16:30) 2日(月)、16日(水)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間: 13:30~16:30) 19日(火)

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み・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」のが一番です。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もワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴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を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
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
PC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、各自の進捗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>	キー入力や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
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。フアンリターナーはいませんが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩めること、良かったこと、困ってること等を楽しくシェアしませんか?	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。	喫茶
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2」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: 「面接で好印象を発信しよう!」面接で好印象を持ってもらうテクニックを学びます。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。	ハローワーク宇城

～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
(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 熊本市東区若菜1-14-5 (健軍商店街内)
【集会場】
県営健軍団地1階 集会場
【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)

～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

