

2023年11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 心理教育①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word①	2 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①	13:00～14:30 リラクゼーション①	3 閉館日 		4 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 ビジネスマナー① 13:00～15:00 Word応用①
6 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	7		8 10:00～11:30 スタート オリエンテーション 10:00～12:00 コミュニケーション 体験①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word②	9 10:00～11:30 心理教育②	14:00～15:30 Y HWへ行く	10 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう① 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	11 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編) 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 ビジネスマナー② 13:00～15:00 Word応用②
13 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	14		15 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう② (就活準備室)	13:00～15:00 仕事に役立つ Word③	16 10:00～11:30 リラクゼーション② 13:00～15:00 上益城公開講座	14:00～15:30 エコグラムを使った 自己理解	17 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②	13:00～14:30 心理教育③	18 10:00～12:00 Word応用③	13:30～15:00 未来予想図を語ろう (ZOOM)
20 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:30～15:30 コミュニケーション 体験②	21 13:00～15:00 働くための法律①		22 10:00～12:00 コミュニケーション 体験③ 10:00～11:30 言力①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word④	23 閉館日 		24 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		25 10:00～12:00 Word応用④	13:30～15:30 ソーシャルミーティング
27 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	28		29 10:00～12:00 コミュニケーション 体験④ 10:00～11:30 言力②	13:00～15:00 仕事に役立つ Word⑤	30 13:00～15:00 働くための法律② 14:00～16:00 Y HWチャレンジ講座	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。 				

* 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11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。	就活準備室
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 ＜2回コース＞	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
自己表現上達		
コミュニケーション体験 ＜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。※若葉コミセンには、みんなで歩いて行きます。9：40にサポステに集合してください。	①若葉コミセン ②③④集会場
言力 ＜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。	就活準備室
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
自己分析・自己理解		
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就活準備室 ②③集会場
自分の興味分野を知ろう （V R T） ＜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V R T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。	①集会場 ②就活準備室
エゴグラムを使った 自己理解	エゴグラムという性格検査を実施し、自分の「自我状態」を理解します。自分自身の性格や特徴・行動パターンを理解することで「自分の更に伸ばしたいところ・変えていきたいところ」を整理したり、他の人の個性を認めるヒントを得られるかも！？興味がある方は是非、ご参加ください。	集会場
整理収納で 暮らしを整えよう （2回コース）	部屋は自分の心を映す鏡です。整理収納のしかたを学んで自分の事を知る作業を行います。部屋を整えることで暮らしも整い、心の悩みも軽くなっていきます。自己分析で自分のタイプを知り・整理収納の仕方を学びながら、片付けられる自分、ひいてはどんな暮らしをしたいかイメージするトレーニングを行います。	集会場
社会に出る準備		
ビジネスマナー ＜2回コース＞	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書（メール）の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか？	集会場
働くための法律 ＜2回コース＞	働くことに関する様々な法律を学びます。1回目：労働基準法（働くとは・労働契約及び労働条件通知書・労働時間・年次有給休暇・働き方改革）2日目：社会保険や労働保険についてと労働条件が違ったり、パワハラ等に遭ったときに時の相談方法を学びます。辞める前には必ず相談を！	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手合わせはどうすればいいの？」「どういった電話の出入り、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」という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り、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分が分からないことを聞いたら…」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、 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		
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、各自の進捗に合わせた学習が可能です。	就活準備室
仕事に役立つWord ＜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、ページ罫線を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
Word応用 ＜4回コース＞	仕事を始める基本操作だけでは対応できないビジネス文書もあります。社内では必要な各種申請書・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つけます。※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
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
未来予想図を語ろう （ZOOM）	この講座では、日々の業務の中でのトライ＆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、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。	ZOOM
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ると、良かったこと、困っていること等を楽しくシェアしませんか？	集会場
上益城公開講座	今回は御船カルチャーセンターにてサポステの紹介と公開講座として利用者の方からの体験談をお話してもらいます。周囲にサポステ利用を検討している方がいたら、是非、声をかけてみてください！！！！	御船町カルチャーセンター
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目「言葉を使わずに語ってみよう」：「話す」を使わずに、自分を表現したり、コミュニケーションをとってみようと思います。2日目「面接での回答の仕方を学ぼう」：回答のコツを学んで、面接での受け答えの準備をしていきましょう。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

11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）

10日（金）、17日（金）、27日（金）



ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13：30～16：30）

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）

21日（火）

利用者の皆様へ

過ごしやすい季節になりましたね。講座で学びを深めて、自分にできることを少しずつ増やしていきましょう。今月もいろんな講座がもりだくさん！！気になったものは、ぜひ受けてみてください。



～お問い合わせ先～

くまもと若者サポートステーション

＜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

【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）

【若葉コミュニティセンター】

〒861-2103 熊本市東区若葉4丁目23-23

＜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
（日曜・祝祭日休み）

E-mail：kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

～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