

# 2023年12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 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う①		2 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①
		4 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	5 10:00~11:30 アサーション①	13:00~15:00 仕事に役立つ Word①	6 10:00~11:30 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	7 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00~14:30 マナーとライフプラン 講座①	8 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う②	9 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (準備編)
11 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	12 10:00~11:30 アサーション②	13:00~15:00 仕事に役立つ Word②	13 10:00~12:00 仕事に役立つ Word③	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう②	14 10:00~11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00~14:30 マナーとライフプラン 講座②  14:00~15:30 Y HWへ行こう	15 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う③	13:00~14:30 身体をほぐそう①	16 10:00~12:00 働くための食育  11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	
18 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	19 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	20 10:00~12:00 仕事に役立つ Word④	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう③	21 10:00~12:00 応募書類を 作成してみよう (作成編)	13:30~15:00 自分の価値観を知ろう  14:00~16:00 Y HWチャレンジ講座	22 10:00~12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00~14:30 身体をほぐそう②	23 10:00~12:00 皆で面接練習を してみよう  ※23日(土)は、「おーさあこども食堂」の ため駐車場が利用できません。恐れ入りますが、 近隣の有料駐車場をご利用ください。	13:30~15:30 ソーシャルミーティング
25 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	26 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	27 10:00~11:30 	13:30~15:00 考え方を 柔軟にしよう④	28		29 年末年始休暇		30 年末年始休暇	

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。

\*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12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
<b>ストレス対策</b>		
ストレスと上手につきあう ＜4回コース＞	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのC」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
身体をほくそう ＜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ていく、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
<b>自己表現上達</b>		
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。	①②就活準備室 ③④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。	健軍文化ホール 会議室B
<b>自己分析・自己理解</b>		
自分の職業適性を見よう（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。	健軍文化ホール 会議室C
自分の価値観を知ろう	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、自分にとって動きやすくなる考え方に気づき、身につけていきます。今回は【働くストレス解消法】です。ストレスに対処するたくさんの方の方法を知り、実践しよう！	就活準備室
<b>社会に出る準備</b>		
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。	就活準備室
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
雑談上手になろう ＜2回コース＞	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。また仕事上で取引先やお客様対応の場面があり、緊張や慌ててしまう等…そんな経験はありませんか？日常的な雑談とビジネス場面の雑談について適切な話題、展開の仕方などを学びます。	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が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・スキニングケアをご紹介しながら、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	就活準備室
働き方の違いと影響 ＜2回コース＞	『働く』には『雇われて働く』と『雇われなくて働く』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の違いがあります。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。	健軍文化ホール 会議室C

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>応募準備</b>		
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。	就活準備室
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・添状など応募書類一式の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！	就活準備室
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。	就活準備室
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してみましょう！ ＊面接に行く服装もお越しいください。	就活準備室
<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
<b>P・Cスキル系</b>		
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、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
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
<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くシェアしませんか？	就活準備室
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

## 12月のボランティア募集



年末に向けて、大掃除を行います。  
会社に入ると決まった業務を行うだけでなく、様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。  
是非、一年の締めくくりとしてサポステの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。  
参加希望の方はスタッフまで！！

今年も大変お世話になりました。

## ～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）



## 12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）	1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:30～16:30）	4日（月）、18日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）	19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

