

2024年1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 年始休 		2 年始休 		3 年始休		4		5		6 10:00～12:00 電話対応講座 (就活編)	13:30～15:30 日常のマナー①
8  成人の日		9		10 10:00～11:30 スタート オリエンテーション		11 10:00～11:30 コグトレ	14:00～15:30 YHWへ行こう	12 10:00～11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①		13 10:00～12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30～15:30 日常のマナー②
15 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	16		17 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:00 宇城セミナー①	18 10:00～11:30 心理教育②		19 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	20 10:00～12:00 職場の困った場面を 考えよう① 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 職場の困った場面を 考えよう②
22 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング 13:30～15:00 宇城セミナー② 13:30～15:00 上益城セミナー①	23 10:00～11:30 睡眠教育②	13:00～15:00 熊本市公開講座	24 10:00～11:30 表現力を 見につけよう①	13:00～15:00 タッチタイピング①	25 10:00～11:30 想いを伝える 話し方講座 10:30～11:30 上益城セミナー②	14:00～15:30 報連相の技術 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	26 10:00～11:30 心理教育③		27 10:00～12:00 働くためのセルフケア	13:30～15:30 ソーシャルミーティング
29 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	30		31 10:00～11:30 表現力を 見につけよう②	13:00～15:00 タッチタイピング②	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。

2024年1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		
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。	就活準備室
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ね。今回は、仕事をすること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出来ることを探します。	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。	就活準備室
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		
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。	就活準備室
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。 ※鉛筆かシャープペンと消しゴム、ものし、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C
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。	就活準備室
社会に出る準備		
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。日常必要なマナーを知ると意外と得したら、楽しいことも増えますよ。一緒に、楽しく学びましょう。	就活準備室
職場の困った場面を 考えよう ＜2回コース＞	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り越える練習をしましょう！	集会場
報連相の技術	ど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も、しっかりと身に付けておきましょう！	就活準備室

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打合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わからない」「誰が電話口に出るのかわからない」ような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入り、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分がわからないことを聞かれたら…」そんな不安なコミュニケ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
P Cスキル系		
タッチタイピング ＜2回コース＞	キー入力に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
P C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
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。気になる方はもちろん、取り合えず聞いてみようかなでも参加OKです。気軽に参加ください。	就活準備室
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ありますが、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
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目：「社会認知トレーニング」生活の中で困った場面に直面することはよくあると思います。どんな風に考えて行動したらスムーズに進められるかをみんなで考えます。困った場面はあるけど、楽しみながら、みんなで考えていきましょう。 2日目：「仕事をするとはい？」仕事に対する考え方は様々です。角度を変えながら仕事することについて考えてみましょう。今までの経験を踏まえて将来に向かって進んで行ける自分を作りましょう。	ハローワーク宇城
熊本市公開講座	サポステの事業説明や公開講座「自分の壁を乗り越えよう」を開催します。私たちは、就労を考える上でいくつかの壁に直面し、不安を感じることがあります。この講座では、問題や壁を乗り越える方法について一緒に考えていきます。講座後は、個別相談会も実施します。	くまもと新都心プラザ C会議室
上益城セミナー ＜2回コース＞	1日目：「自分の興味がある仕事を探そう！」どんな仕事に興味があるのか質問に答えながら探していきます。今の自分を確認し、自分らしく楽しい人生を歩んでいく方法を考えましょう。 2日目：「今日からできるリラクゼーションを学ぼう！」この講座では、身体と心をリラックスさせる方法と習慣化しやすいコツを紹介します。一緒に実践しながら、自分にとって「気持ちいいもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう。	ハローワーク上益城

1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）	5日（金）、12日（金）、19日（金）、26日
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:30～16:30）	15日（月）、29日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）	16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



～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）



利用者の皆様へ

明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

みなさんの日々の生活が充実した
になりますように(´▽`)☆

今月はセミナーをはじめ、
仕事に向けてのきっかけづくりになる
講座がたくさんありますので興味のある
講座には参加してみてくださいね♪