

2024年2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 整理収納で暮らしを整えよう①	13:00～15:00 仕事に役立つWord①	2 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:00～15:00 働くための法律①	3 10:00～12:00 自分の良さを確認しよう	13:00～15:00 EXCEL応用① 13:30～15:30 ビジネスマナー①
5 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	6		7 10:00～11:30 スタートオリエンテーション	13:00～15:00 仕事に役立つWord②	8 10:00～11:30 整理収納で暮らしを整えよう②	13:00～15:00 働くための法律② 14:00～15:30 YHWへ行こう	9 10:00～12:00 行動への第一歩②	13:00～14:30 身体をほぐそう①	10 10:00～12:00 応募書類を作成してみよう(準備編)	13:00～15:00 EXCEL応用② 13:30～15:30 ビジネスマナー②
12 		13 10:00～11:30 言力①		14		15 10:00～11:30 自分の職業適性を見てみよう(GATB)① 10:00～11:30 リラクゼーション①	13:00～15:30 働き方の違いと影響①	16 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～14:30 身体をほぐそう②	17 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	13:00～15:00 EXCEL応用③ 13:30～15:00 家族会
19 10:00～12:00 PCTトレーニング 10:00～11:30 対人距離感を考えよう	13:30～15:30 PCTトレーニング	20 10:00～11:30 自分の職業適性を見てみよう(GATB)②	13:00～15:30 働き方の違いと影響②	21 10:00～12:00 行動への第一歩④	13:00～15:00 仕事に役立つWord③	22 10:00～12:00 仕事に役立つWord④ 14:00～15:30 エゴグラムを使った自己理解 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座 13:30～15:30 わかものカフェ	14:00～15:30 エゴグラムを使った自己理解 14:00～16:00 YHWチャレンジ講座	23 天皇誕生日 		24 10:00～12:00 皆で面接練習をしてみよう 10:00～15:00 こども食堂ボランティア 24日はおーさあこども食堂開催のため駐車場が利用できません。	13:30～15:30 ソーシャルミーティング 13:00～15:00 EXCEL応用④
26 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	27 10:00～11:30 言力②	13:00～15:00 仕事に役立つWord⑤	28 10:00～11:30 アンガーマネジメント①	13:30～15:00 考え方を柔軟にしよう①	29 10:00～11:30 リラクゼーション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 위해서는 登録が必要となりますので、登録をされていない方はサポステへご相談ください。*事前申し込みが必要です。 〒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) 				

*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2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。	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		
アンガーマネジメント＜2回コース＞	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！ 2回目は3月12日になります。	就活準備室
行動への第一歩＜4回コース＞	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いこと＝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。	就活準備室
身体をほぐそう＜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しょう。※準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
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。	就活準備室
自己表現上達		
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
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。	就活準備室
自己分析・自己理解		
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。	就活準備室
自分の職業適性を見てみよう（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。	①健軍文化ホール 会議室C 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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
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回目：社会保険や労働保険について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。辞める前に必ず相談を！	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』のど『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。	就活準備室
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・PR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！	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。	就活準備室
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		
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
EXCEL応用＜5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ります。社内に必要な各種申請書・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。5回目は3月2日になります。	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		
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
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分からない」「サポステで何をしているのか知らない」「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
わかものカフェ	モヤモヤをひとりで抱えず話してみませんか？（15歳から49歳の昼間学生でない方と、そのご家族の方が対象です）月に一度、臨床心理士による講座と、相談コーナーを開催しています。	北部公民館 2F 旧公民館事務室
ボランティア		
商店街清掃	月に1回商店街の清掃活動を行います。ボランティア経験が初めての方も大丈夫ですよ。サポステの仲間と楽しく活動しましょう（＾＾）※軍手が必要な方は、ご持参ください。アーケード内の活動になりますので、雨天時も開催します。	健軍商店街
おーさあこども食堂	こども食堂の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。10:00または11:00開始をお選びください。参加は2時間～。ボランティアの方には食事がつきます（＾＾）※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶

2月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	（毎週金曜 時間：13:30～16:30）
	2日（金）、9日（金）、16日（金）
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:30～16:30）
	9日（金）、26日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）
	20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。

