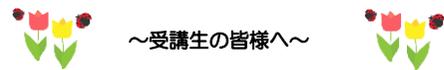


# 2024年4月 サポステ・外部講座内容のご案内

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。新規登録の方は必ずご参加ください。	就活準備室
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
<b>ストレス対策</b>		
リラクゼーション<2回コース>	リラクゼーションの基本を学び、体と心のリラクゼーションと一緒に体験してみましょう。ストレスを感じてもできるだけ早く、柔軟に元のリラックスした状態に戻れるよう、自分に合ったリラクゼーションを見つけましょう。リラクゼーションをより定着化させるために、①②の連続受講をおすすめします。	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しょう。 <b>*準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル</b>	集会場
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
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、仕事をや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
<b>自己表現上達</b>		
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
<b>自己分析・自己理解</b>		
自分の興味分野を知ろう(VRT)<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VRT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。 <b>*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。</b>	集会場
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。	就活準備室
<b>社会に出る準備</b>		
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

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～自己分析と自己PR～	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きます。 <b>※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。</b>	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」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！ <b>※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。</b>	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きますので、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
<b>PCスキル系</b>		
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、各自の進度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
<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？	就活準備室
<b>ボランティア</b>		
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。	健康商店街
おーさあこども食堂	月に1回開催されている『こども食堂』の準備や片付け・配膳・食器洗いなどを願います。ボランティアの方には食事がつきますよ(^^) ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶



4月は、気候もあたたかくなり、何か新しいことを始めるのにぴったりの季節ですね。この機会に新しいことにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？

今年度もサポステでは、就労に向けて役立つ様々なプログラムをご用意しています。サポステスタッフと相談しながら皆さんのペースでご利用いただけたらと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



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  
QRコード



## 4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：13:30～16:20)	5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
ハローワーク上益城	(毎月2回 時間：13:30～16:00)	16日(火)
ハローワーク宇城	(毎月1回 時間：13:30～16:30)	12日(金)、26日(金)