

# 2024年6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
		<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6e6fa;"> <p>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。</p> </div>									
				1 閉館日							
3 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	4	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	5	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	6 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①		7 10:00～11:30 マナーと ライブプラン①	13:30～15:30 コミュニケーション 体験①	8 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア</div>	13:30～15:30 働くためのセルフケア
10 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	11 10:00～11:30 アンガーマネジメント①	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel②	12 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②  13:30～15:30 応募書類を作成 してみよう(準備編)	13 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00～14:30 マナーと ライブプラン②  13:45～15:15 YHWへ行こう	14	13:30～15:30 コミュニケーション 体験③	15 閉館日	
17 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	18	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel③	19	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	20 10:00～11:30 アサーション①		21	13:30～15:30 コミュニケーション 体験④	22 10:00～12:00 応募書類を作成 してみよう(作成編) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">11:00～13:00 こども食堂 ボランティア</div>	13:30～15:30 ソーシャルミーティング <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">22日はおーさぁ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。</div>
24 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	25 10:00～11:30 アンガーマネジメント②	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel④	26 10:00～12:00 働き方を考えてみよう	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④  13:30～15:30 皆で面接練習を してみよう	27 10:00～11:30 アサーション②	13:45～15:45 YHWチャレンジ	28		29 閉館日	

\*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6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ます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカッと、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！	就活準備室
働くためのセルフケア	ヘルスク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。肩の力を抜いて気軽に参加してください。	就活準備室
<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。	集会場
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。	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事です。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いたい方、是非、ご参加を。	就活準備室
<b>社会に出る準備</b>		
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で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・スキンケア・メイクアップをご紹介します。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
マネーとライフプラン<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！	就活準備室
働き方を考えてみよう<2回コース>	正社員やアルバイトって何が違うんだろう？ 派遣や請負って何だろう？ 社会保険や待遇の違いってどのくらい違うんだろう？ そういったことを具体的に考えていきます。	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	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。 ※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、苦手とを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してみましょう！ ※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
<b>就職活動</b>		
YHWチャレンジ	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>PCTスキル系</b>		
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
仕事に役立つExcel<6回コース>	ビジネスでExcelを使用した集計表作成・グラフ作成作成・データベースの管理と活用法を学びます。売上計算等がスムーズにできるようにExcelの知識とそうさを学びます。計算の基礎相対参照と絶対参照を理解し計算が出来るようになる。関数を使用し効率よく計算できる。グラフ作成等を具体的に学んでいきます。	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。ファン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？	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(^^) ※車手が必要の方は、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	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・食器洗いなどをお願いします。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

## ～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 (火曜・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)



受講生の皆さまへ

アジサイが咲き誇る季節になりました。雨が多くてどんよりしがちですが、その中で生き生きしている姿を見ると心を明るくしてくれます。

この度、インスタグラムを開設しました。サポステの情報や活動について発信しますので、ぜひご覧ください！

SAPOSUTE\_KUMAMOTO

## ～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

## 6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)	7日(金)、14日(金) 21日(金)、28日(金)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間: 13:30~16:30)	6月14日(金)、28日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間: 13:30~16:30)	6月18日(火)