

# 2023年7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 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	2		3	13:30~15:30 電話対応講座① (就活編)	4 10:00~11:30 アートセラピー	13:30~15:00 自分の価値観を 知ろう	5 10:00~11:30 宇城セミナー①		6 閉館日 	
8 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	9		10 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 雑談上手になろう① 13:30~15:00 宇城セミナー②	11 10:00~11:30 想いを伝える話し方 ヒント講座	13:45~15:15 YHWへ行こう	12 13:30~15:30 電話対応講座② (職場編)	13 10:00~12:00 仕事に役立つ EXCEL⑤ 11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 日常のマナー①	
15 閉館日 		16	13:00~15:00 仕事に役立つ EXCEL⑥	17 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	13:30~15:30 雑談上手になろう②	18 10:00~11:30 リラクゼーション①	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	19 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう① (VRT)	13:00~14:30 身体をほぐそう①	20 閉館日	
22 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~14:30 睡眠教育①	23		24 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②	13:30~15:30 日常のマナー②	25 10:00~11:30 リラクゼーション②	13:45~15:45 YHWチャレンジ	26 13:00~14:30 身体をほぐそう②	27 10:00~12:00 職場の困った場面 を考えよう① 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	13:30~15:30 職場の困った場面 考えよう② 13:00~15:00 Excel応用①	
29 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:00~14:30 睡眠教育②	30 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:00~15:00 Excel応用②	31 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう② (VRT)			 <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！ また講座受講のためには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>		 <p>27日(土) 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア</p> <p>27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。</p>		


\* 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7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おります。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伝えます。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させていただきます。	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＞	気持ちがいらいらしたり、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ます。実際に行います。	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、仕事をすると大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠を見つめて改善するところを探します。	集会場
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ながら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きます。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
<b>自己表現上達</b>		
アートセラピー	アートセラピーとは、さまざまなアート（芸術）を通して自己表現をすることで、心身の健康の回復や自己成長・自己理解を促す心理療法の一つです。この講座では、パステルという、チョークのような画材を使って、指でクルクルとなじませながら作品を作ります。※手や服についたパステルは洗うと落ちますが、汚れても良い服装をお越しください。感覚過敏の方は、指ではなコットンを使用して作品を描くことができますので、お気軽にお申し付けください。	就活準備室
想いを伝える話し方ヒント講座	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
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コミュニケーション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>		
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
自分の価値観を知ろう	自分が大切にしていること（価値観）をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけてみましょう。	就活準備室
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。 ※鉛筆か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。	健康文化ホール 会議室B
<b>社会に出る準備</b>		
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」を乗り切る練習をしましょう！	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。	就活準備室
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。日常に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>		
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のように？」、「どういった電話の仕方、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」「誰が電話口に出るかわからない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の仕方、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分が分からないことを聞かれたら…」そんな不安なシチュエーションを練習で克服していきます。	集会場
<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々で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
仕事に役立つタッチタイピング ＜2回コース＞	キー入力を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
仕事に役立つExcel ＜6回コース＞	ビジネスでExcelを使用した集計作成・グラフ作成・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
Excel応用 ＜5回シリーズ＞	実務で必要とされる請求書等の作成を一から作成することで、Excelの応用操作を習得します。情報化社会に対応できるデータ活用（データの並び替え、必要なデータの抽出）、条件付き書式をさせてしデータを見やすくできること、請求書の入力を効率よくするための関数・入力規則・データの保護を習得することを目指します。 ※③8/6(火)13:00～15:00、④8/15(木)10:00～12:00、⑤8/21(水)13:00～15:00の予定です。	就活準備室
<b>その他</b>		
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目：「未来の自分を作る」自分の頭の中でイメージしている「仕事をしている自分」を体現します。 2日目：「より良く仕事を探するために」社会で必要な能力、雇用される能力とは何かについて考え、仕事を探す一歩に繋げていきます。 1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定！宇城近辺の方は是非ご参加ください。	ハローワーク宇城 会議室2階
<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(^_^) ※重手が必要な方は、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・食器洗いなどを願っています。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

**7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(金)		
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間：13:30～16:30)	12日(金)、22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

☀️ 受講生の皆さまへ

7月に入り暑さも増してきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
夏バテしやすい時期ですので、体調管理に気を付けてながら就労に向けての準備をいきましょう！



くまもと若者サポートステーション  
公式Instagram

～お問い合わせ先～

<事務局>  
〒862-0904  
熊本市東区柴町2-15 県営健康団地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 (健康商店街内)  
【集会場】  
県営健康団地1階 集会場  
【健康文化ホール】  
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)

