

2024年8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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
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
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカとする、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！ ※②/9/12(木)10:00～11:30 就活準備室の予定です。	就活準備室
自己表現・自己理解		
自己表現 言葉<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
自己分析・自己理解		
自分の職業適性を見よう(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ですか。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。	健康文化ホール 会議室B
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。整理収納の仕方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きます。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
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		
報道相の技術	どこへ会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談(報道相「ほうれんそう」)の技術があるとされます。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、しっかり身に付けておきましょう！	就活準備室
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。辞める前には必ず相談を！	就活準備室
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?	①就活準備室 ②集会場

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
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・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。	集会場
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。	集会場
就職氷河期向け 就活セミナー<2回コース>	今まで書いた履歴書よりもワンランク以上アップした内容の応募書類を作る準備をするために、これまでの職務経歴を最初から見直すことから、応募書類を書く(前の準備段階)まで参加者の方と一緒に考えていきます。 *受講の際に、今まで書いた履歴書があればご持参ください。(対象:35歳～49歳の方)	①就活準備室 ②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		
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、ページ罫線を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。 ※③/9/10 13:00～15:00、④/9/17 13:00～15:00、⑤/9/26 10:00～12:00の予定です。	就活準備室
その他		
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生も現在利用者たちで集まり、語りあう場です。フシリ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、困っていること等楽しくシェアしませんか?	集会場
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。	健康商店街
おーさお ども食堂	月に1回開催されている「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

8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)

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)

ハローワーク宇城

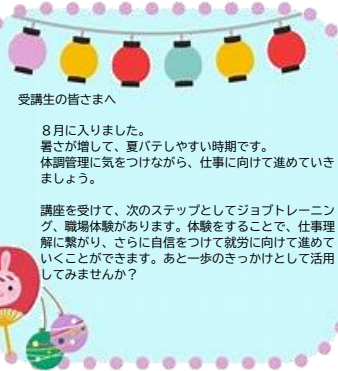
(毎月2回 時間: 13:30～16:30)

9日(金)、23日(金)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間: 13:30～15:30)

20日(火)



受講生の皆さまへ

8月に入りました。暑さが増して、夏バテしやすい時期です。体調管理に気をつけながら、仕事に向けて進めていきましょう。

講座を受けて、次のステップとしてジョブトレーニング、職場体験があります。体験をすることで、仕事理解に繋がります。さらに自信をつけて就活に向けて進めていくことができます。あと一歩のきっかけとして活用してみませんか?

～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 県営健康団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117 (火曜・日曜・祝祭日休み)
E-mail: kumamoto-saoposte@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)



～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



くまもと若者サポートステーション
公式インスタグラム