

# 2024年12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>		
YHWA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。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
<b>ストレス対策</b>		
ストレスと上手につき合う <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
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
<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
<b>自己分析・自己理解</b>		
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ましょう。	就活準備室
対人距離間を考えよう	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
<b>社会に出る準備</b>		
働き方を考えてみよう	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？そういうことを具体的に考えていきます。	集会場
マネーとライフプラン講座 <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「今からの自分と「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
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ながら、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きます。 ※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

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。	健軍文化ホール
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やってみましょう！ ※面接に行く服装でお越しください。	就活準備室
<b>就職活動</b>		
YHWA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
<b>P・Cスキル系</b>		
Excel応用 <4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データを見やすくすること、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。	就活準備室
PCT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
<b>その他</b>		
心の力をつけよう <6回シリーズ>	仕事とは・スキルを高める事も重要ですが、目標に向かって続ける力、困難を乗り越える力など心の力が不可欠です。大谷翔平などさまざまな著名人、プロフェッショナルの言葉や体験談を通じて心の力をつける講座です。今回のテーマは『利他心』になります。	集会場
お仕事を知ろう	企業の方にお越しいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は、熊本市南区にある株式会社ゆうプランニングさんをお呼びしています。熊本県で創業30年を超える総合広告代理店で、主にウェブ広告やチラシ、パンフレットの作成や求人広告の作成などを手掛けていらっしゃいます。どんなお仕事なのか知る機会です。ぜひ、お話を聞いてみませんか？	集会場
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
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

## 12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(木)、12日(木)、19日(木)、26日

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:30~16:30)

11日(水)、23日(月)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30~16:30)

17日(火)



## 12月のボランティア募集



年末に向けて、大掃除を行います。会社に入ると決まった業務を行うだけでなく、様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。是非、一年の締めくくりとしてサポステの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。参加希望の方はスタッフまで！

★日時：12月27日(金)14:00~15:30

今年も大変お世話になりました。来年も元気で会いましょう！

## ～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 泉宮健軍団地1階  
TEL&FAX：096-365-0117 (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】  
泉宮健軍団地1階 集会場  
【健軍文化ホール】  
熊本市東区若葉3丁目5-11



## ☆ 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!!



ジョブカフェくまもとHP・QRコード