

# 2025年1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
年始休 		年始休		1 年始休		2 年始休		3 年始休		4 閉館日	
6 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	7 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	13:00~15:00 Excel応用④	8 10:00~11:30 スタート オリエンテーション	13:30~15:30 日常のマナー①	9	13:45~15:15 YHWへ行く	10 10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	13:30~15:30 行動への第一歩①	11 10:00~11:30 心の力をつけよう	13:00~14:30 働くための食育 13:00~15:00 電話対応講座 (就活編)
13  成人の日		14 10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ①		15 10:00~11:30 仕事を知ろう ワタキューセイモア(株)	13:30~15:30 日常のマナー②	16	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	17 10:00~12:00 働くための法律①	13:30~15:30 行動への第一歩② 13:00~15:00 仕事に役立つ Word①	18 閉館日	
20 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~11:30 自分の興味分野を 知ろう (VRT) ②	13:30~15:30 PCTトレーニング	21 10:00~12:00 働くための法律②	13:00~14:30 睡眠教育①	22 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①	23 10:00~11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	13:45~15:45 YHWチャレンジ 講座	24	13:30~15:30 行動への第一歩③	25 10:00~12:00 電話対応講座 (職場編)	13:30~15:30 働くためのセルフケア (リモート) 13:00~15:00 仕事に役立つ Word②
27 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	28	13:00~15:00 仕事に役立つ Word③	29 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②	13:30~15:30 雑談上手に なろう②	30	13:00~15:00 仕事に役立つ Word④	31	13:30~15:30 行動への第一歩④	※25日(土)は、「おーさあこども食堂」のため駐車場が利用できません。恐れ入りますが、近隣の有料駐車場をご利用ください。	

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。

\*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。

# 2025年1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>基本パック</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していきます。	ヤングハローワーク
<b>ストレス対策</b>		
働くためのセルフケア	ヘルスケ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。仕事を上する上でも大切なことです。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とは？ 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。	リモート
行動への第一歩 <4回コース>	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したい思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	①③④就活準備室 ②集会場
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。今回は、仕事を上す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し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
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し方、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、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
<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、職業理解を深めきっかけを掴んでもらいます。※鉛筆がシャープペンと消しゴム、ものし、ボールペン2色以上をご持参ください。	①健康文化ホール会議室B ②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
<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る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
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（働くこと・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。辞める前に必ず相談を！	就活準備室
働くための食育	この講座では栄養と心と体のつながりについて知り、今食べている物が将来の心身を作ることを学びます。簡単に実践できるように栄養バランスアップ簡単レシピの紹介やクイズを使って楽しく栄養と食事について考えていきます。	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>		
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手配はどのくらいいいの？」「どういった電話の出入り、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分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」というような電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入り、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無事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>		
仕事に役立つタッチタイピング <2回コース>	キー入力を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、効率よく文書作成出来るようになります。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
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
<b>その他</b>		
心の力をつけよう <6回シリーズ>	仕事とは…スキルを高めることも重要ですが、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して心の力をつける講座です。今回のテーマは「前向き」です。	就活準備室
宇城公開講座	サポステの事業説明や公開講座【大谷翔平の愛読書『論語』に迫る】を開催します。論語は人間性や人格を磨くための教訓集で大活躍の大谷翔平選手も愛読書の一つです。この講座では、論語をとおして「生き方」や「働く」を考えていきます。講座後には、個別相談会も実施します。	ウイングまつばせ視聴覚室
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、全国に医療福祉事業とホテル事業を展開されているワタキューセイモアさんをお呼びしています。なかでもリネンサプライ（洗濯付寝具リース）では業界最大手であり、全国のお客様に清潔なリネン類をお届けされています。今回は職場見学会（1/23）も予定されています。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？	就活準備室
<b>ボランティア</b>		
商店街清掃ボランティア	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
おーさあ子ども食堂	月に1回開催されている「子ども食堂」の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。	喫茶

## 1月のサポステ出張相談日

ヤングハローワーク	(毎週木曜日 時間：13:30～16:30)	9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間：13:30～16:30)	10日(金)、24日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間：13:30～16:30)	21日(火)

利用者の皆様へ

明けましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願い致します。

みなさんの日々の生活が充実した時間になりますように  
(^\_^)☆

今月はセミナーをはじめ、仕事に向けてのきっかけづくりになる講座がたくさんありますので興味のある講座には参加してみてくださいね♪

## ～ 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  
熊本市東区茶町2-15 県営健康団地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】



## ～ 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。

