

# 2025年4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		午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		1		2	10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	3		4	13:30~15:30 ストレスと上手に 付き合い①	5 閉館日			
		7	10:00~12:00 PCTトレーニング 13:30~15:30 PCTトレーニング	8	10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合い②	9	13:30~15:00 スタート オリエンテーション	10	13:45~15:15 YHWへ行こう	11	10:00~12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	12	10:00~12:00 自分の良さを 確認しよう  11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア
14	10:00~12:00 PCTトレーニング 13:30~15:30 PCTトレーニング	15		16	10:00~11:30 表現力を 身に付けよう①	17	10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合い③	18	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	19	13:00~15:00 働くための 法律と制度②	20 閉館日	
21	10:00~12:00 PCTトレーニング 13:30~15:30 PCTトレーニング	22	14:00~15:00 お仕事を知ろう NPO法人 おーさあ（介護）	23	10:00~11:30 表現力を 身につけよう②	24	13:30~15:30 日常のマナー②	25	10:00~12:00 ストレスと上手に 付き合い④	26	10:00~12:00 雑談上手になろう①  11:00~13:00 こども食堂 ボランティア  <small>※こども食堂開催のため 駐車場がご利用できません</small>	27 13:30~15:30 ソーシャルミーティング	
28	10:00~12:00 PCTトレーニング 13:30~15:30 PCTトレーニング	29 		30		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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、登録をされていない方はサポステへご相談ください。</p> <p><b>*事前申し込みが必要です。</b></p>  </div>							

\*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4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ていきます。	ヤングハローワーク
<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
<b>自己表現上達</b>		
対人距離感を考えよう	本講座では自分と相手のパーソナルスペースを考えた円滑な人間関係を築く方法を考えます。人と人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
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き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
<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
<b>社会に出る準備</b>		
働くための法律と制度 (求人票から読み解く) <2回コース>	ハローワークの求人票を見ながら、1回目は、働く上で知っておきたい法律（労働基準法や最低賃金法等）について学びます。2回目は、社会保険など働く人のための様々なセーフティネットについて学びます。パワハラ対応等についても解説します。	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る中で、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
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で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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<b>就職活動</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
<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講座 <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
<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くシェアしませんか？	集会場
心の力をつけよう① <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。第1回目となるテーマは『仕事と幸せを考える』です。是非ご参加ください。	就活準備室
お仕事を知らう	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NPO法人おーさあさんから介護についてのお話をさせていただきます。介護についての魅力ややりがいなど、ぜひお話を聞いてみませんか？	集会場
<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(^_^) ※単手が必要な方は、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
おーさあ子ども食堂	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。	喫茶

## 4月のサポステ出張相談日

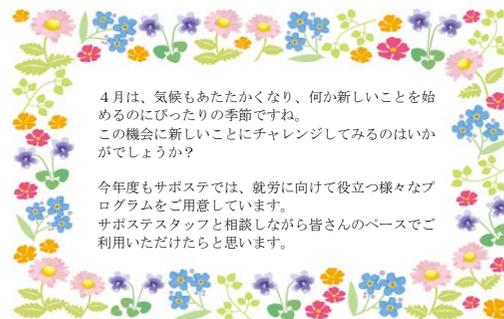
ヤングハローワーク	(毎週木 時間：13:30～16:30)	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
ハローワーク宇城	(毎月2回 時間：13:15～16:15)	4月4日(金)、4月18日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間：13:30～16:30)	4月15日(火)



## ～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 (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)  
【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】



4月は、気候もあたたかくなり、何か新しいことを始めるのにぴったりの季節ですね。この機会に新しいことにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？

今年度もサポステでは、就労に向けて役立つ様々なプログラムをご用意しています。サポステスタッフと相談しながら皆さんのペースでご利用いただけたらと思います。

## ★ 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QRコード