

# 2025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	★13:30~15:00 心理講座① (森都心プラザ)	2	13:00~15:00 仕事に役立つ Word③	3		4		5	閉館日
		7 10:00~12:00 PCTトレーニング  10:00~11:30 宇城セミナー①	13:30~15:30 PCTトレーニング	8		9 10:00~11:30 スタート オリエンテーション 13:00~15:00 仕事に役立つ Word④	10 13:45~15:15 YHWへ行こう	11 10:00~12:00 働くための 法律と制度①  10:00~11:30 宇城セミナー②	12 10:00~11:30 心の力を つけよう④  11:00~12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30~15:30 ソーシャル ミーティング	
14 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	15 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 心理講座② (森都心プラザ)	16 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう① 13:00~15:00 仕事に役立つ Word⑤	17 14:00~15:30 Eプログラムを使った 自己理解	18 10:00~12:00 働くための 法律と制度② 13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	19 閉館日				
21 		22		23 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel① 13:30~15:30 日常のマナー①	24 10:00~12:00 働き方選びと 職業訓練 13:45~15:45 YHWチャレンジ	25 10:00~11:30 お仕事を知ろう	26 10:00~12:00 職場の困った場面 を考えよう① 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア	13:30~15:30 職場の困った場面 を考えよう②	26日はおーさぁ こども食堂開催の ため駐車場が利用 できません。		
28 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング	29 10:00~11:30 対人距離感を 考えよう  11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		30 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	31 10:00~12:00 仕事に役立つ Excel②	 <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 위해서는 登録が必要となりますので、サポ</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。

# 2025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きます。	ヤングハローワーク
<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
<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「自分の更なる伸ばしたいところ・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
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>		
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
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々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
働き方選びと職業訓練	一口に『働く』と言っても『雇われて働く』『雇われないで働く』があります。また、『雇われて働く』中にも正社員やアルバイトなど色々あります。この講座ではそれらの違いや影響をシミュレーションにお伝えします。声優など色々な職業の生涯賃金も出てきますよ。また、職業訓練については、皆が気付いていない大きなメリットをお話します！	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たし、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
<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
<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。これまで多くの方々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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
<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Excel<6回コース>	ビジネスでExcelを使用した集計表作成・グラフ作成作成・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の知識とコツを学びます。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ります。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
<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ること、良かったこと、困って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④<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して心の力をつける講座です。第4回目となるテーマは『前向き』です。是非ご参加ください。	集会場
お仕事を知ろう	企業の方にお願いいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は大正6年創業の老舗こんにやく店『鳥丸八十七商店』さんをお呼びしています。日本の伝統食として、国内産こんにやく粉を中心に使用され安心して安全な健康食を作っていってほしいです。どんなお仕事のかわかる機会です。ぜひ、お話を聞いてみませんか？	就活準備室
宇城セミナー<2回コース>	1日目：「好印象につながる面接マナー」面接官が自分に対してどのような印象を持ったか気になりませんか。好印象につながる面接マナーのポイントをお伝えします。身に付けて自身の好感度をアップしましょう!(^^)! 2日目：「ストレスはあっても大丈夫！」自分がストレスと捉えるものを知り、自分に表れる反応に気づき、自分にできる対処まで把握します。ストレスに負けない心を作りましょう！ 1日目の受講も可能です。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(^^) ※車手が必要の方は、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 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
<b>出張講座</b>		
★PC講座	タイピングで入力基礎、ワードで文書作成、エクセルで計算など、それぞれの希望とベースに合わせて進めていきます。パソコンと気軽に仲良くなっていきましょう(^^)!	森都心プラザ 6F A会議室
★つよい言葉を言われた時の対処を学ぼう<2回コース>	社会生活の中で耳が痛い、つよいなと感じる言葉(批判)を言われると、強く言い返してしまったり、逆に黙り込んでしまったり・・・うまくコミュニケーションが取れず困ることが多いです。そんな時の対処を知り、批判の言葉を受け止められたときに問題解決に役に立ったり自分の成長につながる場合があります。批判への対処方法を学んで、人間関係のストレスを和らげましょう。	森都心プラザ ①6F C会議室 ②6F A会議室
お仕事相談会&出張講座	お仕事探しに迷っている方、職業の適性を知りたい方などカウンセラーが個別の相談をお受けします。また就活や仕事をすすめるうえで大切なスキルやコツを一緒に体験しませんか？履歴書などの作成もお手伝い致します。詳細はくまもと若者サポートステーションまでお問い合わせください。 出張講座：『体を動かそう』13:30～14:30(動きやすい服装で越してください) / お仕事相談会：11:00～15:50	北部公民館

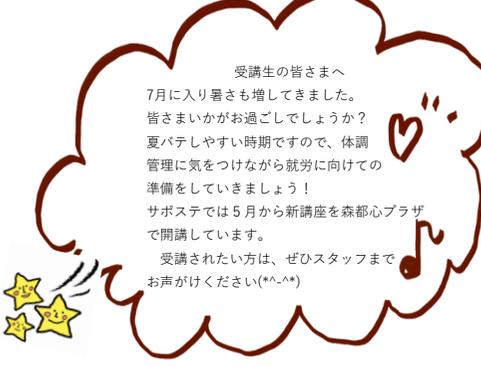
～お問い合わせ先～  
くまもと若者サポートステーション

<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 (火曜・日曜・祝祭日休み)  
E-mail: kumamoto-saposute@mca.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】  
県営健軍団地1階 集会場  
【健軍文化ホール】  
熊本市東区若葉3丁目5-11  
【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)



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、体調管理に気をつけながら就活に向けての準備をしていきましょう！サポステでは5月から新講座を森都心プラザで開講しています。受講されたい方は、ぜひスタッフまでお声がけください(^^-^^)



7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: 13:30～16:20)
  - 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
- ハローワーク宇城 (毎月2回 時間: 13:15～16:15)
  - 7月7日(金)、25日(金)
- ハローワーク上益城 (毎月1回 時間: 13:30～16:30)
  - 7月15日(火)

