

2025年8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
		*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。 *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。 						1		2 閉館日	
4 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング			5		6 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 Excel③	7 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う①		8 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	
		★10:00～12:00 P C講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 心理講座 (森都心プラザ)							9 10:00～11:30 心の力を つけよう⑤	13:30～15:30 電話対応講座① (就活編)
										11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	
11 閉館日		12 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel④	13:00～16:00 言力	13 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:30 働くための セルフケア	14 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う②	14:00～15:30 報連相の技術 13:45～15:15 YHWへ行こう	15		16 閉館日	
18 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	19 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う③		20	13:30～15:30 ビジネスマナー①	21	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑤	22 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう②	13:00～14:30 心理教育②	23 10:00～12:00 電話対応講座② (職場編)	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング
		★10:00～12:00 P C講座 (森都心プラザ)								11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア	23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。
25 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	26 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う④	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥	27	13:30～15:30 ビジネスマナー②	28	13:45～15:45 YHWチャレンジ講座	29 10:00～11:30 想いを伝える話し方 ヒント講座	13:00～14:30 心理教育③	30 閉館日	
			11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)								

2025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きます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
ストレスと上手に付き合う＜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じて、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
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。仕事をする上でとても大切なことです。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
自己表現上達		
言 力	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て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		
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仕方、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に、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
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	どこの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
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？	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
応募準備		
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打合せはどうすればいいの？」「どういった電話の outf、賭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わからない」「誰が電話口に出るのかわからない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の outf、賭け方は？」「不在時の対応は？」「自分がわ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
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
PC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、各自の進捗に合わせた学習が可能です。	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 & 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⑤＜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。今回は 6回シリーズの 5 回目になります。テーマは『学びとコミュニケーション』になります。	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。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
おーさあこども食堂	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。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
出張講座		
★ぐるぐる思考との付き合い方を学ぼう	不安や怒り、悲しさに押しつぶされてつらい、常に頭の中でぐるぐるマイナスなことを考えてしまい、眠れなかったり、仕事に集中できなくなつたり。そんな時の対策と一緒に学び、少しでもしんどさを抜け出せるきっかけをつかみましょう。	森都心プラザ 6F A会議室
★PC講座＜2回コース＞	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 ① 6F A会議室 ② 6F C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るうえで大切なスキルやコツと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：『ストレスを知らう』13:30～14:30 / お仕事相談会：11:00～15:50	北部公民館

～お問い合わせ先～ く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@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】
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

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、さらに自信をつけて就労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？



8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）

7日（木）、14日（木）
21日（木）、28日（木）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:15～16:00）

8月1日（金）、18日（月）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:00）

8月19日（火）

