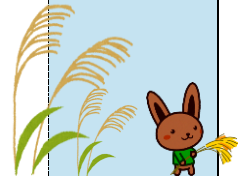


2025年10月 サポステ講座 スケジュール

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		2 10:00~12:00 コミュニケーション 体験①	13:00~15:00 仕事に役立つ Word①	3 10:00~11:30 お仕事を知ろう		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 13:30~15:30 自分の良さを 確認しよう	7 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 心理講座 (森都心プラザ)	8	13:30~15:00 スタート オリエンテーション	9 10:00~12:00 コミュニケーション 体験②	13:00~15:00 仕事に役立つ Word② 13:45~15:15 YHWへ行こう	10 10:00~11:30 働くための法律と 制度①（オンライン） 見学会 09:30~御船工場 11:30~富合工場		11 11:00~12:00 商店街清掃 ボランティア	13:00~14:30 働くための食育 (オンライン)
13 閉館日 2025 10月 13 スポーツの日 		14		15 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 Word③	16 10:00~12:00 コミュニケーション 体験③	14:00~15:30 エゴグラムを使った 自己理解	17 10:00~11:30 働くための法律と 制度②（オンライン）	13:00~14:30 対人距離感を 考えよう	18 閉館日	
20 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 13:30~15:30 日常のマナー①	21 10:00~12:00 働き方選びと 職業訓練 ★10:00~12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30~15:00 求人票の見方 (森都心プラザ)	22 10:00~11:30 表現力を 身に付けよう②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel①	23 10:00~12:00 コミュニケーション 体験④	13:00~15:00 仕事に役立つ Word④ 15:00~16:00 YHWチャレンジ 講座	24 10:00~12:00 仕事に役立つ Word⑤ 10:00~11:30 宇城セミナー②	13:00~15:00 仕事に役立つ Excel②	25 10:00~12:00 日常のマナー② 11:00~13:00 こども食堂 ボランティア	13:30~15:30 ソーシャル ミーティング 25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。
27 10:00~12:00 PCTトレーニング	13:30~15:30 PCTトレーニング 13:30~15:30 電話対応講座①	28 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		29		30		31			
						*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！ *また講座受講のには登録が必要となりますので、サポステへご相談ください。 					

2025年10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
基本パック		
スタートオリエンテーション	＜新規登録者向け＞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
自己表現友達		
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
コミュニケーション体験 ＜4回コース＞	体を動かすレクレーションなどから始め、緊張を減らしながら進めていきます。様々な方法で「コミュニケーションをとる」ことを楽しく体験していきます。アクティブに自分を表現しながら、自分らしいコミュニケーションを探しましょう。	集会場
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
自己分析・自己理解		
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
社会に出る準備		
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、楽しいことも増えますよ。一緒に、楽しく学びましょう。	集会場
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。	オンライン
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』と『雇われないで働く』のがあります。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ルにお伝えします。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
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。	オンライン
応募準備		
電話対応講座① (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合わせはどうすればいいの?」「どういった電話の出入、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
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。	集会場

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
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
P C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、各自の進度に合わせた学習が可能です。	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、効率よく文書作成を出来るようにしていきます。表の作成、伝えたい内容をまとめる、画像の挿入・編集、ページ罫線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	就活準備室
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の知識と操作を学びます。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する。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。 ※③11/14 (金)、④11/19(水)、⑤11/21 (金)、⑥11/ 28(金)時間は、全て13:00～15:00の予定です。	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せんが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩むと、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
お仕事を知ろう (ワタキューセイモア)	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にお話をいただきます。また、別日を設け職場見学も開催しますので、お仕事の内容を具体的に聞いて見て知る事ができます。お仕事のひとつとして知る機会になりますのでぜひご参加ください。 (※見学会10/10 09:30～御船工場 / 11:30～富合工場)	集会場
宇城セミナー ＜2回コース＞	1日目『面接の質問に対する回答のまとめ方』では回答のコツを学んで、自分の伝えたい想いを表現してみましょう。 2日目『決めて実行する』を貴こう』では、滞った時に役に立つ首尾一貫感覚 (SOC) を学びます。ご自身の「決めて行動する」に役立ててほしいです。 1日だけの受講も可能です。また、前後の週には出張相談会も実施予定です。宇城近辺の方はぜひご参加ください。	ハローワーク宇城 会議室 2F
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
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。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		
★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 6F C会議室
★心理講座 「自分が楽になる 考え方を取り入れよう」	出来事(事実)に対して、どうとらえるか／考えるかは、その後の感情や行動に影響を与えます。きつくなる捉え方／考え方を自分が楽になる捉え方／考え方に変わる方法を紹介しします。	森都心プラザ 6F C会議室
★求人票の見方	就職活動を始める前に、求人票の正しい読み方を身につけませんか？本講座では、給与・勤務時間・福利厚生などの重要ポイントの見極め方や、企業の意図を読み取るコツをわかりやすく解説します。求人票から自分に合った職場を見つける力を養い、納得のいく就職を目指しましょう！	森都心プラザ 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？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。 ・お仕事相談会：11:00～15:50 ・出張講座：13:30～14:30 / 『問題解決法』自分の問題を、行動面からアプローチして解決に導く方法を紹介しします。	北部公民館

(毎週木曜日 時間：13:30～16:20)

ヤングハローワーク

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

※23日(木)はVRT検査、チャレンジ講座実施中

(毎月2回 時間：13:15～16:00)

ハローワーク宇城

10月3日(金)、17日(金)

※VRTテストorお仕事相談実施中

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

ハローワーク上益城

10月21(火)

※VRTテスト&就労相談実施中

専門のキャリアカウンセラーがサポート致します！
お申し込みはハローワーク窓口、または若者サポートステーションまでご連絡下さい。

10月に入りましたが、まだまだ残暑が続いています。いかがお過ごしでしょうか？
秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋ですね！
ぜひ、それぞれの秋を楽しみながらお仕事準備を進めてみては、いかがでしょうか？
まずは、自分ができることから始めてみましょう(^^)/

～お問い合わせ先～
くまもと若者サポートステーション

＜講座・プログラムスペース＞
【就活準備室】 〒862-0903 熊本市東区若菜1-14-5 (健軍商店街内)
【集会場】 県営健康団地1階 集会場

＜事務所＞
〒862-0904 熊本市東区栄町2-15 県営健康団地1階
TEL&FAX: 096-365-0117
(第1・3(土)・日曜・祝祭日休み)