

2025年11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
		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。 									
3 閉館日		4 10:00～11:30 アンガー マネジメント① ★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)	5 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 電話対応講座②	6 10:00～11:30 リラクゼーション① (オンライン)		7 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう①		8 10:00～12:00 職場の困った場面 を考えよう① 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 職場の困った場面 を考えよう② 13:30～14:30 公開講座 (オンライン)
10 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:30 ビジネスマナー①	11		12 10:00～11:30 心理教育①		13 10:00～11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	13:45～15:15 YHWへ行こう	14 10:00～11:30 整理収納で 暮らしを整えよう②		15 閉館日	
17 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング 13:30～15:30 ビジネスマナー②	18 10:00～11:30 アンガー マネジメント② ★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)	19	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	20 10:00～11:30 リラクゼーション② (オンライン)	14:00～15:30 報連相の技術	21 10:00～11:30 心理教育②		22 10:00～12:00 働くためのセルフケア 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 22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。
24 閉館日		25 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel②	13:00～16:00 言力	26	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	27	15:00～16:00 Y H Wチャレンジ 講座	28 10:00～11:30 心理教育③	13:00～15:00 仕事に役立つ Excel③	29 閉館日	

* 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11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		
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。仕事をする上ではとても大切な事です。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初期サインに気付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。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	集会場
リラクゼーション<2回コース>	気持ちがいらいらしたり、体が疲れたりしたときにはリラクゼーションが有効と言われています。本講座では、体へのアプローチ、心へのアプローチの構成で、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際にを行います。	オンライン
アンガーマネジメント<2回コース>	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！	就活準備室
自己表現上達		
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
言力	言葉にこだわった時間です。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。※休憩を挟みます	就活準備室
自己分析・自己理解		
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
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。整理収納のしかた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
社会に出る準備		
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」を乗り越える練習をしましょう！	集会場
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？	集会場
報連相の技術	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（報連相「ほうれんそう」）の技術があると言われます。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

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（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」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
P Cスキル系		
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。 ※④12/3（水）、⑤12/9（火）、⑥12/11（木）時間は、④、⑤10:00～12:00 ⑥13:00～15:00の予定です。	就活準備室
P C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
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
ボランティア		
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(^^) ※車手が必要な方は、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
New 公開講座		
「自分を変えたい…」あなたに	11月より4回シリーズでオンラインにて開催されます。今回のテーマ内容は、仕事とは何か、仕事を通して人生をどう豊かにするかを考えます。お申し込みは下記のQRコードまたは若者サポートステーションまでお問い合わせください。	オンライン
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（11/4）「エゴグラム」	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。	森都心プラザ 6F C会議室
★心理講座（11/18）「アサーション」	アサーションとは、お互いを大切にしながら、率直で素直に自己表現をする方法のことです。講義だけでなくロールプレイも行い、アサーティブな表現を実践的に身に付けることを目指します。自分の対人関係の持ち方や自己表現方法をより良くしたい方、是非、ご参加を。	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：『伝わる体験』13:30～14:30	北部公民館

11月

サポステ出張相談日

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。



ヤングハローワーク

（毎週木曜日 時間：13:30～15:00）
※27日(木)はV R T検査、チャレンジ講座実施中

6日（木）、13日（木）
20日（木）、27日（木）

ハローワーク宇城

（毎月2回 時間：13:15～16:00）

11月7日（金）、21日（金）

ハローワーク上益城

（毎月1回 時間：13:30～16:00）

11月18日（火）

利用者の皆様へ

過ごしやすい季節になりましたね。

講座で学びを深めて、自分にできることを少しずつ増やしていきましょう♪

今月より4回シリーズでオンラインにて公開講座が開催されます！

詳しくは下記のQRコードまたは若者サポートステーションまでお問い合わせください。



第1回公開講座QRコード



～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 熊本市東区若葉1-14-5（健軍商店街内）
【集会場】 県営健軍団地1階 集会場
【ヤングハローワーク】 熊本市東区中央区水前寺1丁目4-1（水前寺駅2階）
【若葉コミュニティセンター】 〒861-2103 熊本市東区若葉4丁目23-23

<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

