

2026年1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
								<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、サポステへご相談ください。 *事前申し込みが必要です。</p>			
1 元日								2 年始休		3 閉館日	
5 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	6		7 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:30 雑談上手になろう①	8 10:00～12:00 行動への第一歩①	13:45～15:15 YHWへ行こう	9 10:00～11:30 対人距離感を 考えよう		10 10:00～11:30 「自分を変えたい…」 あなたに②	13:30～15:30 日常のマナー①
		★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 許せない心の正体 (森都心プラザ)							11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	
12 成人式		13 10:00～12:00 雑談上手になろう②		14 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 Word①	15 10:00～12:00 行動への第一歩②	14:00～15:30 エゴグラムを使った 自己理解 (オンライン)	16 10:00～12:00 働くための 法律と制度①	13:00～15:00 仕事に役立つ Word②	17 閉館日	
								10:00～11:30 宇城セミナー①			
19 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	20 10:00～12:00 自分の良さを 確認しよう		21 10:00～11:30 表現力を 身に付けよう②		22 10:00～12:00 行動への第一歩③	13:00～15:00 仕事に役立つ Word③	23 10:00～11:30 お仕事を知らう 株式会社アセット	13:00～15:00 働くための 法律と制度②	24 10:00～12:00 日常のマナー②	13:30～15:30 ソーシャル ミーティング
10:00～11:30 宇城セミナー②		★10:00～12:00 PC講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:00 ストレス理論 (森都心プラザ)							11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア	13:30～14:30 公開講座 (オンライン)
26 10:00～12:00 PCTトレーニング	13:30～15:30 PCTトレーニング	27 10:00～12:00 働き方選びと 職業訓練	13:00～16:00 言力 11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	28 10:00～12:00 仕事に役立つ Word④		29 10:00～12:00 行動への第一歩④	15:00～16:00 YHWチャレンジ 講座	30		31 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。

2026年1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
ストレス対策		
行動への第一歩＜4回コース＞	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したい思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。	就活準備室
自己表現上達		
表現力を身につけよう＜2回コース＞	日頃の生活の中で「どうすればいいんだろう」と感じる困りに対して、自分自身で対処できるようにして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
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
自己分析・自己理解		
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ガ氏を講師に迎え、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
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。	オンライン
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。また仕事の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
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。	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のための様々なセーフティネットについて学びます。バ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」と「雇われないで働く」があります。また、「雇われて働く」中で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ンプルにお伝えします。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
応募準備		
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
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

今月の講座紹介		
講座名	説明	開催場所
P Cスキル系		
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。 ※⑤2/6(金) 13:00～15:00	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せんが、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と、良かったこと、困っていることを楽しくシェアしませんか？	集会場
宇城セミナー＜2回コース＞	1日目：「アサーティブな伝え方」相手を大切にしながら自分の意見をつたえる方法を学ぶ講座です。2日目：「ストレスを味方にする就活レジリエンス活用術」就活中のストレスとの向き合い方や立て直し方などを学び、面接で力を発揮できる自分づくりを目指します。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！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 2F
お仕事を知ろう	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。今回は南区城南町に本社を置く、「株式会社アセツ」さんをお招きします。創業以来30年以上にわたり、基礎工事・用建設機械のレンタル・販売・修理および地盤改良工事等を主に展開されています。どんなお仕事のなか知る機会です！ぜひお話を聞いてみませんか？	集会場
「自分を变えたい…」あなたに②＜4回シリーズ＞	本講座では、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。この講座を通して見つけたあなただけの答えを、ぜひこれからの人生にいかしませんか？	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。	健康商店街
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
公開講座		
いきいきと働くということ	昨年より4回シリーズでオンラインにて開催されています。今回のテーマ内容は個性を生かす働き方は、また企業側が求める人材とは・・・など、こんやく製造の老舗の経営からまなびます。お申し込みは下記のQRコードまたは、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。	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
★許せない気持ちの正体	「許せない」「憎い」「嫉妬」といった強い気持ちになることは誰にでもあります。そんな気持ちの時の自分に何が起きているのかを、無意識部分に遡って知って対応まで一緒に取り組みます。相手に批判的にされたり否定的にされた時の捉え方の参考にもしてほしいです。	森都心プラザ 6F C会議室
★ストレス理論	私たちの周りにある「ストレス」について、理論的に考えてみましょう。ストレスによって、心や体にどのようなサインが出るのか。どのような対処法があるのかを一緒に考えましょう。	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：『コグトレ』13:30～14:30	北部公民館

1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)

※22日(木)はV R T検査、チャレンジ講座実施中

8日(木)、15日(木)
22日(木)、29日(木)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:15～16:00)

1月9日(金)、23日(金)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

1月20日(火)

新年明けましておめでとうございます

新年を迎え、皆様の『はたらく』をしっかりとサポートできるように、本年も講座を充実させていく予定です。ぜひ参加してみてくださいね(^^)

昨年より4回シリーズでオンラインにて公開講座が開催されています！お申込みは下記の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。

第3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 (健康商店街内)

【集会場】

県営健康団地1階 集会場

【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)

【若葉コミュニティセンター】

＜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

(日曜・祝祭日休み)

E-mail：kumamoto-saposute@mca.dti.ne.jp