

2026年5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。</p> 									
4 閉館日		5 閉館日		6 閉館日		7 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう①		8		9 10:00~11:30 利他的コミュニケーション 11:00~12:00 商店街清掃ボランティア	
						14 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう②		15 10:00~11:30 想いを伝える話し方ヒント講座		16 閉館日	
11 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩①		12 ★10:00~12:00 PC講座 森都心プラザ		13 10:00~11:30 スタートオリエンテーション		14 10:00~11:30 整理収納で暮らしを整えよう②		15 10:00~11:30 報連相の技術 13:45~15:15 YHWへ行く		16 閉館日	
18 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩②		19 ★10:00~12:00 PC講座 森都心プラザ		20 10:00~11:30 心理教育①		21 10:00~11:30 リラクゼーション① (オンライン)		22 10:00~11:30 心理教育②		23 10:00~12:00 電話対応講座② 11:00~13:00 こども食堂ボランティア	
25 10:00~12:00 PCトレーニング 10:00~12:00 行動への第一歩③		26 10:00~11:30 緊張のほぐしかた 13:00~15:00 職業訓練とアルバイト 11:00~16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)		27 10:00~12:00 仕事に役立つ Exce③		28 10:00~11:30 リラクゼーション② (オンライン)		29 10:00~11:30 心理教育③ 13:00~14:30 お仕事を知ろう (㈱リハビリ介護研究所)		30 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5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に、サポートしていきます。 ※④6/1(月) 10:00～12:00予定	集会場
リラクゼーション <2回コース>	ここでは身体の状態に目を向けながら、整え直すためのヒントに触れる講座です。簡単なストレッチや呼吸、気持ちの付き合い方を通して、緊張をゆるめ、日常や就労の場面でこれならできそう！と思えるリラクゼーションと一緒に見つけていきましょう。	オンライン
緊張のほくしかた	緊張すると、心臓がどきどき、頭が真っ白になることがありますよね。緊張は心と体が張り詰めた時に起こる自然な反応です。緊張のメカニズムを考え、自分に合った整え方を見つけていきましょう。	就活準備室
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タ氏を講師に迎え、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
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
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		
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
職業訓練とアルバイト	仕事をしない期間が長くなると中々一歩が踏み出しにくいですよね。でも、そんな時は職業訓練を考えてみてください。『社会生活に慣れるための訓練』にもなりますよ。また、『とりあえずバイトからと考える人もいます』が、この講座ではバイト（仕事）選びの注意点や、うっかり損しないようなアドバイスもしていきます。	就活準備室
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打合せはどうすればいいの？」「どういった電話の出方、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！	就活準備室
電話対応講座②（職場編）	家庭電話が減少し「誰かから掛かってくるか分からない」「誰か電話に出るのか分からない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出方、掛け方は？」「不在時の対応は？」「自分が分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

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。これまで多くの方々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てくださいませ！！	ヤングハローワーク
P C ト ス キ ル 系		
仕事に役立つExcel <6回シリーズ>	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の知識とそうさを学びます。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。 ※④6/3(木)、⑤6/12(金)、⑥6/17(木) 10:00～12:00予定	就活準備室
P C ト レ 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、語り合う場です。ファンシレーターはいますが、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
家族のためのスタオリ	ご家族の方にもサポステがどんなところなのかを知っていただいたり、具体的な支援の様子を感じていただくとともに、子どもさんの就職と一緒に考えていただく機会として開催します。	集会場
利他的コミュニケーション	利他とは「他の人をおもいやること」。利他の心の重要性を知り、コミュニケーションの手段として実践することで、社会において良好な人間関係をつくることを目指します。	集会場
お仕事を知ろう	今回は、熊本市で活躍する「有限会社リハビリ介護研究所」さんをお招きします！ ここでは、理学療法士が中心となって「リハビリ」を通じて高齢者の「自分らしい暮らし」を支える専門家集団です。福祉の世界に興味がある方はもちろん、「人の役に立ちたい」「専門職の働き方を知りたい」という方も、ぜひ気軽に参加してみませんか？	集会場
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について体験しませんか？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：『キャリアダイナミクスゲーム』13:30～14:30	北部公民館
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(^^) ※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
出張講座		
★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と一緒に考えましょう。	森都心プラザ 6F C会議室
★許せない心の正体	「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、無意識部分に潜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
★P C 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、それぞれの希望とペ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

くまもと若者サポートステーション
お問い合わせ先

<講座・プログラムスペース>
【就活準備室】 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

<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土曜日・日曜・祝祭日休み)
E-mail:kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp



オンライン支援スタートのお知らせ
オンライン相談 & eラーニングを開始しました！



「家からサポステまで遠い」「自分のペースで学びたい」という声にお応えし、オンライン支援を本格スタートしました。

まずは、お電話またはくまもと若者サポートステーションHP内の申し込みフォームからお知らせください。一歩踏み出す場所は、あなたのお部屋からでも大丈夫です。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

オンライン支援 QPコード



5月 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：13:30～15:00) ※28日(木)はVR研修、チャレンジ講座実施中	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)	5月15日(金)、29日(金)
ハローワーク上益城	(毎月1回 時間：13:30～16:00)	5月19日(火)

