

2026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
3 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う① (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	4 ★10:00～12:00 P C 講座 (森都心プラザ)	★13:30～15:30 持ち味発見 ワークショップ (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 ビジネスマナー①	6 10:00～11:30 リラクゼーション①		7 10:00～11:30 整理収納で暮らしを 整えよう①	13:00～14:30 緊張のほぐしかた	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 13:30～15:00 家族会
10 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う② (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	11 閉館日 振替休日		12 10:00～11:30 心理教育①	13:30～15:30 ビジネスマナー②	13 10:00～11:30 リラクゼーション②	13:45～15:15 YHWへ行こう 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel①	14 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel②		15 閉館日	
17 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う③ (オンライン)	13:30～15:30 PCトレーニング	18 ★10:00～12:00 P C 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)	19	13:30～15:30 電話対応講座①	20 10:00～12:00 職業訓練と アルバイト	14:00～15:30 報連相の技術	21 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	22 10:00～12:00 仕事に役立つ Excel③ 11:00～13:00 子ども食堂 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 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング	25 10:00～12:00 ストレスと 上手に付き合う④ (オンライン)	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 (北部公民館)	26	13:30～15:30 電話対応講座②	27 10:00～11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座	28 10:00～11:30 心理教育③	13:00～16:00 言力	29 閉館日	
31 10:00～12:00 PCトレーニング	13:30～15:30 PCトレーニング							 講座受講のためには登録が必要と なりますので、サポステへご相談く ださい。 ※事前申し込みが必要です 			

2026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、サポステを利用の際の注意点、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！	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
リラクゼーション＜2回シリーズ＞	気持ちがいらいしたり、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、実際に行います。	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。	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。	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、しっかりと身に付けておきましょう！	就活準備室
職業訓練とアルバイト	仕事をしていない期間が長くなると中々歩目が踏み出しにくいですが、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ると思いますが、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
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！	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！	就活準備室
電話対応講座②（職場編）	家庭電話が減少し「誰から掛かってくるかわからない」「誰が電話口に出るのかかわからない」という電話に対応する機会が減っています。「会社での電話の出入、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。	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
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、各自の進度に合わせた学習が可能です。	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・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。 ※④ 9/3(木) ⑤9/9(水) ⑥9/16(水) 13:00～15:00	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？	就活準備室
家族会	サポステ利用者の保護者の皆さんによる会です。「子どもの就労に関して誰よりも心配しているけど、どう聞いたら良いかわからない」「サポステで何をしているのかわからない」「適切な社会資源を知りたい」という保護者が集まって意見を交換しています。	喫茶
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(^^) ※車手が必要な方は、ご参加ください。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 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		
★持ち味発見ワークショップ	参加者全員がカードを使って、個々の「持ち味」を選び出し、また、他者の助言で自分が知らなかった「持ち味」に気づくことができる講座です。他人と比べることなく、自分の持ち味をフルに活かしてイキイキと働くための第一歩を、このワークショップで楽しく始めましょう！	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、無意識部分に遡って知って対応まで一緒に取り組みます。相手と批判的にされたり否定的にされた時の捉え方の参考にしたいです。	森都心プラザ 6F C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たい(^^)!	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？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ステーションまでお問い合わせください。出張講座：『カードゲームをしよう』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 熊本市東区若菜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】
熊本市東区若菜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てながら、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、仕事理解に繋がりと、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？



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）
※27日(木)はVR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）

8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）

8月18日(火)

