

# 2026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                                     | 13:00～15:00<br>仕事に役立つ<br>Word②                        | 2                                    | 13:00～14:30<br>睡眠教育①              | 3                                                                          | 閉館日                                                                              |
| 5<br>10:00～12:00<br>PCTトレーニング<br><br>10:00～12:00<br>行動への第一歩④                                                     | 13:30～15:30<br>PCTトレーニング | 6<br>★10:00～12:00<br>PC講座<br>(森都心プラザ)            |                                                                            | 7<br>10:00～11:30<br>スタート<br>オリエンテーション | 13:30～15:30<br>日常のマナー①       | 8<br>10:00～12:00<br>仕事に役立つ<br>Word③   | 13:45～15:15<br>Y HWへ行こう                               | 9<br>10:00～11:30<br>働くための法律と<br>制度①  | 13:00～14:30<br>睡眠教育②              | 10                                                                         | 13:00～14:30<br>働くための食育<br><br>11:00～12:00<br>商店街<br>清掃ボランティア                     |
| 12<br>閉館日<br><br>スポーツの日<br><br> |                          | 13<br>10:00～11:30<br>対人距離感を<br>考えよう              |                                                                            | 14<br>10:00～11:30<br>表現力を<br>身に付けよう①  | 13:30～15:30<br>日常のマナー②       | 15                                    | 13:00～15:00<br>仕事に役立つ<br>Word④                        | 16<br>10:00～11:30<br>働くための法律と<br>制度② | 13:00～14:30<br>睡眠教育③              | 17<br>閉館日                                                                  |                                                                                  |
| 19<br>10:00～12:00<br>PCTトレーニング<br><br>10:00～12:00<br>コミュニケーション<br>体験①                                            | 13:30～15:30<br>PCTトレーニング | 20<br>★10:00～12:00<br>PC講座<br>(森都心プラザ)           | ★13:30～15:00<br>エゴグラム<br>(森都心プラザ)<br><br>13:00～14:30<br>くまサボミ<br>セミナーin宇城① | 21<br>10:00～11:30<br>表現力を<br>身に付けよう②  | 13:30～15:30<br>雑談上手に<br>なろう① | 22<br>10:00～11:30<br>アートセラピー          | 14:00～15:00<br>YHW職業興味検査<br>15:00～16:00<br>YHWチャレンジ講座 | 23                                   | 13:00～15:00<br>仕事に役立つ<br>Word⑤    | 24<br>10:00～12:00<br>自分の良さを<br>確認しよう<br><br>11:00～13:00<br>こども食堂<br>ボランティア | 13:30～15:30<br>ソーシャル<br>ミーティング<br><br>24日はおーさあ<br>こども食堂開催の<br>ため駐車場が利用<br>できません。 |
| 26<br>10:00～12:00<br>PCTトレーニング<br><br>10:00～12:00<br>コミュニケーション<br>体験②<br><br>10:00～11:30<br>くまサボミ<br>セミナーin宇城②   | 13:30～15:30<br>PCTトレーニング | 27<br>11:00～16:00<br>お仕事相談会 &<br>出張講座<br>(北部公民館) | 13:00～14:30<br>お仕事を知ろう<br>(有)九州中央経理<br>税理士事務所                              | 28<br>10:00～11:30<br>緊張のほぐし方          | 13:30～15:30<br>雑談上手に<br>なろう② | 29<br>10:00～12:00<br>仕事に役立つ<br>Excel① | 14:00～15:30<br>エゴグラムを使った<br>自己理解<br>(オンライン)           | 30                                   | 10:00～11:30<br>想いを伝える<br>話し方ヒント講座 | 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。  
\*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。



# 2026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                               |
| 基本バック                                |                                                                                                                                                   |                                    |
| 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                          |
| ストレス対策                               |                                                                                                                                                   |                                    |
| 睡眠教育<br>＜3回コース＞                      | 「眠れない」「夜中に何度も起きる」など睡眠に関する悩みは尽きません。睡眠が大事なことは分かるが、知らない事が多いですよ。今回は、仕事をする上で大事な睡眠の知識を知り、自分の睡眠を見つめて改善し出ることを探します。                                        | 就活準備室                              |
| アートセラピー                              | アート作業は自然に「今の瞬間」に意識を向けることができ、「集中していた気持ちが軽くなっていた」という体験につながります。絵心不要！「バステルアート」で春のグラデーションと一緒に楽しみましょう。                                                  | 就活準備室                              |
| 緊張のほくし方                              | 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                               |                                                                                                                                                   |                                    |
| 表現力を身につけよう<br>＜2回コース＞                | 日頃の生活の中で「どうすればいいんだろう」と感じる困りごとに対して、自分自身で対処できるようにしていき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<br>＜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。<br>※③11/2(月) ④11/9(月) 両日10:00～12:00 | ③④ 若葉コミュニティセンター<br>②④ 健軍文化ホール 会議室A |
| 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。                                                                         | 健軍文化ホール<br>パーティールーム                |
| 自己分析・自己理解                            |                                                                                                                                                   |                                    |
| エゴグラムを使った<br>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                              |
| 想いを伝える<br>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。                | 就活準備室                              |
| 社会に出る準備                              |                                                                                                                                                   |                                    |
| 日常のマナー<br>＜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。                                   | 就活準備室                              |
| 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を学びます。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。                                          | 就活準備室                              |
| 雑談上手になろう<br>＜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で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                              |
| 働くための法律と制度<br>(求人票から読み解く)<br>＜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など）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。バフハラ対応等についても解説します。                                | 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                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| 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よう。                                                                                                                                        |                    |
| 就活活動                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| 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ませんか!!                                                                    | ヤングハローワーク          |
| P Cスキル系                        |                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| PCT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<br>＜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。<br>※②11/5(木) ③11/13(金) ④11/20(金) ⑤11/24 (火) 13:00～15:00 ⑥12/4(金)10:00～12:00 | 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めること、良かったこと、困っていること等楽しくシェアしませんか？                                                                                                                              | 就活準備室              |
| お仕事を知ろう<br>(例九州中央経理<br>税理士事務所) | 企業の方にお願いいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は地域密着で働く人の成長を応援している「九州中央経理 山本友晴税理士事務所」から講師をお招きします。これまでのご自身の経験談やエピソードもお話しいただきます。どんなお仕事のかなるチャンスです。ぜひお話をきいてみませんか？                                                                                    | 就活準備室              |
| くまサポミニセミナー<br>in宇城<br>＜2回コース＞  | 1日目「アサーティブな伝え方」では、相手を大切にしながら、自分の意見を主張することについて考えます。<br>2日目「面接の質問に対する回答のまとめ方」では、自分の伝えたい思いを型を使って表現してみよう。<br>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<br>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<br>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よ(へへ)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。                                                                                                                                             | 喫茶                 |
| 出張講座                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                    |
| ★PC講座<br>＜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!(へへ)!                                                                                                                                                 | 森都心プラザ<br>6F C会議室  |
| ★エゴグラム                         | 「エゴグラム」は、心理学に基づいて、自分自身の性格や行動の傾向をグラフ化するツールです。客観的な自己理解を深めることで、自身の強みや弱みを言語化することに役立ちます。自分に合った対人関係などのコミュニケーションの構築に役立ちます。                                                                                                              | 森都心プラザ<br>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。<br>・お仕事相談会：11:00～15:50<br>・出張講座：13:30～14:30 / ストレッチ (動きやすい服装、水分、タオル)                                            | 北部公民館              |

(毎月2回 木曜日 時間：13:30～16:00)

ヤングハローワーク

10月8日(木)、22日(木)

※22日(木)はV R T 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2日(金)、23日(金)

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

ハローワーク上益城

10月20日(火)

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。

# HALLOWEEN

受講生の皆さまへ

10月に入り、さわやかな秋晴れが心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

講座で学んだあとは、次のステップ、ジョブトレーニング、職場体験へ進んでみませんか？

実際の現場を体験することは、仕事への不安を安心に変え、一歩先へ進む大きな自信につながります。

就労にむけたはじめのきっかけとして、まずは気軽にスタッフへご相談ください！

～お問い合わせ先～  
くま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 泉堂健軍団地1階  
TEL/FAX: 096-365-0117 (第2・4土曜・日曜・祝祭日休み)  
E-mail: kumamoto-saposute@nica.dti.ne.jp

<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 (健軍商店街内)  
【若葉コミュニティセンター】  
熊本市東区若葉4丁目23-23  
【健軍文化ホール】  
熊本市東区若葉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)