

講座案内

講座名	説明
始めに	スタートオリエンテーション <新登録者向け> サポステを利用するにあたって不安だったり分からなかったりする部分もあると思います。これからサポステをご利用される方に有効に利用するためのサポステ紹介をいたします。
コミュニケーション系講座	自己表現・自分の感情を知る 緊張のほぐし方から始まるコミュニケーション入門 全4回 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。「自分を表現する」自分らしいコミュニケーションを探しましょう。
コミュニケーション系講座	コミュニケーション入門 緊張のほぐし方から始まるコミュニケーション入門 全4回 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。「自分を表現する」自分らしいコミュニケーションを探しましょう。
コミュニケーション系講座	ストレスと上手につきあう 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して、楽しみながら学びましょう！
コミュニケーション系講座	実践的に対人関係を学ぶ 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。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。
コミュニケーション系講座	考え方を柔軟にしてみよう 物事の見方・考え方・捉え方は人それぞれ違います。考え方を柔軟にすることは心の中に「考え方の引き出し」を出せるだけたくさん持つことです。グループワークを通して色々な人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。
コミュニケーション系講座	自分らしいアピールの方法を学ぶ 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。
スキル系講座	パソコンスキルを身に付ける 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。(ボランティア講師あり)自由度が高く、各自の進度に合わせた学習が可能です。
スキル系講座	タッチタイピング タイピングに自信をつけたい方、入力的基础を学びたい方におススメです。ブラインドタッチも学習できます。若者UP受講前に受講を推奨。
スキル系講座	若者UP 仕事でPC業務を効率よく行うことを目的とした講座です！基礎編ではPC入門・Win8体験、Word、Excel、PowerPoint、Excel活用を実施。基礎編の初回(PC入門)は必須受講です。年に2回Web編が予定されています。
スキル系講座	簿記に触れる 簿記講座 まったく簿記が初めての方も受講できます。「お金やものの出入りを記録するための方法」が簿記です。事務を希望の方、事務でなくても仕事の中でお金を扱うようになったときに必要な講座です。 ※電卓・筆記用具必要
スキル系講座	筆記試験に備える 筆記試験対策講座 就職試験に小論文や筆記試験がある方、就職に役立つための資格取得を目指す方等へ自習の場を提供しています。予備校の先生を講師として招いているので、質問も可能です。自宅ではなかなか取り組めない人は是非ともご参加ください。
その他	卒業生と触れ合う 卒業生との語らい 就職して頑張っているサポステ卒業生たちを招き、ミニゲームを通して交流します。サポステの利用が、どう役に立ったか。どの講座がお勧めか。今はどうしてそう思うようになったか。などなど、お話ししてくれます。先輩に学ぼう！お楽しみに。

※講座受講希望の方は、定員の制限がありますので職員にお尋ね下さい。
 また随時、ぐんぐん市場でのプチ職場体験、おーさぁ(喫茶、厨房、介護、事務)での業務体験、企業での職場体験を実施しております。気になった方は、スタッフにお声かけください。

講座名	説明
就活系講座	身だしなみとマナーを身に付ける 第一印象を良くしよう 第一印象は、初めて会って3秒〜7秒で頭にインプットされるそうです。特に視覚からの情報で大きく左右されます。この講座では、見た目の印象を良くするコツとして、身だしなみ・スキンケア・メイクアップをご紹介します。カラーコーディネートを取り入れたレッスン形式で進めていきます。 ※女性は普段使用しているメイク道具、男性は洗顔後のタオルが必要
就活系講座	基本のビジネスマナー 社会人として必要なビジネスマナーについて学びます。「マナーがどうして必要なか？」の説明から入り、言葉遣い、表情、声の大きさ・会話の速さなど基本的な内容をお教えます！是非、実践してみてください。
就活系講座	働き方とお金について知識を習得する 働き方と生活費 『生活するにはいくら位お金がかかるだろう？』『正社員や派遣社員など、働き方の違いで生活にはどんな影響があるだろう？』など、現実的なお金の話をみんなで楽しく学ぶ講座です！ ※電卓・筆記用具必要
就活系講座	企業人として必要なスキルを獲得する 企業人リサーチ 原則、就活セミナーの受講者が対象となります。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。 ※事前学習課題あり。スタッフより受け取り、実施の上、受講してください。
就活系講座	履歴書の書き方・面接の仕方を学ぶ 就活セミナー 就職活動に必要な知識とスキルを実践的に学びます。就活に向けての意思決定が明確にできている方が対象となります。受けたい企業がある方は求人票をご持参ください。※①はスーツ着用で参加
就活系講座	ヤングハローワークで就職活動をする 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、ハローワーク登録や求人検索を行います
就活系講座	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!!
就活系講座	実際に企業で働く人の話を聞く 企業人講話 座談方式で企業人をお招きし、今の仕事に就くまでのヒストリーを語っていただきます。普段、人の前でお話をされている方々ではないので、ズバリ本音を語ってくれます。ためになること間違いなしの講演です。
就活系講座	就活に向けて加速したい人向け ホンキの就職 短期間での内定獲得を目標にした実践型プログラム。3.5時間×4日間で就職活動の基本から応用まで幅広く学び、主体的な応募活動を起こす自信と行動力を養います！ ※積極的な応募活動をする意思のある方が対象となります。
就活系講座	体験型 3stepセミナー off-JT(職場外訓練)で仕事に関わる前の心構えを学び、職場体験を通してOJT(実務に携わりながらの訓練)を行っています。入社していない企業で実務をできるのは貴重な機会です。是非、チャレンジしてください！

講座カリキュラムは月ごとに変ります。
 まずは、コミュニケーション系講座がお勧めです。
 集团の中で自己表現できるようになったら
 次のステップに進みましょう！

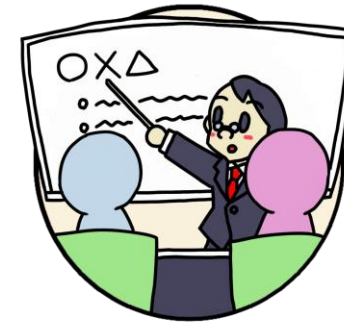


卒業生・ご家族向け 講座案内

講座名	説明
仕事の定着とステップアップの為に	
社会人向け コミュニケーション講座	今の職場での定着を目指す方、キャリアアップを目指す方向けの講座です。内容はコミュニケーションについて、ストレスについて、怒りのコントロールについてなど。今後の職業人生のために身に付けておいて役立つ内容が満載です。
社会人向けビジネスマナー	日常での行動を振り返りつつ、柔軟なコミュニケーション能力、社会人として必要とされるマナー、会話能力、周囲に感じが良いと思われる立ち居振舞いを学習します。マナーの5原則を元に印象アップを目指しましょう！
働く人の為のキャリアプラン	人生を豊かにするお金の習慣を身に付けよう！ファイナンシャルプランナーの先生を講師として招いての講座です。社会保障や税の知識を学びながら、人生の見通しを立て、幸せ・成功を引き寄せるために「今」できることを見つけましょう。
働く人の為の法律講座	社会保険労務士の講師を招き、働く上で知っておくべき法律の知識について講義をしてもらいます。お仕事をするには権利も生じれば義務も生じます。社会人としての義務を果たし、権利を行使できるように正しい知識を身に付けておきましょう。
卒業生同士の意見交換会	
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生たちで集まり、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。仕事について良かったこと、困っていること、悩んでいること等をシェアしませんか？※会費制（数百円）
家族向け	
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、どう関わって良いかわからない」「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。

卒業生向け

家族向け



くまもと若者サポートステーションでは、
現在、就職活動中の方のみでなく、
サポステを利用して就職し、現在、就労中の方（卒業生）、
サポステ利用者のご家族にむけての講座も行っています！

月のスケジュールは前月の下旬にホームページに掲載されます。
是非、チェックしてお申し込みください！



総括コーディネーター N.N
臨床心理士・社会福祉士

～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 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>
〒862-0903
熊本市東区健軍3丁目52-17
★健軍四つ角にある文具の菊水堂2階（入口は横にあります）