

2023年12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。新規登録の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		
ストレスと上手につきあう ＜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して、楽しみながら学びましょう！	就活準備室
身体をほくそう ＜2回コース＞	この講座では座ったままのストレッチや音楽を聞きながら楽しんで身体を動かしていきます。日々の生活の中で身体を動かすことで緊張を和らげたり、気持ちのオン・オフのスイッチを作っていく、仕事への意識を高めていきましょう。※準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	集会場
自己表現上達		
考え方を柔軟にしよう ＜4回コース＞	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と心の中に「考え方の引き出し」を出来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。	①②就活準備室 ③④集会場
アサーション ＜2回コース＞	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す。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。	健軍文化ホール 会議室B
自己分析・自己理解		
自分の職業適性を見てみよう（GATB） ＜2回コース＞	「自分に合った仕事、自分にできる仕事ってなんだろう？」・・・悩んでいる人も多いのではないでしょうか。この講座では厚生労働省編一般職業適性検査（GATB）を用いて、自分自身の職業適性や能力を見つめなおします。 受講後には個別キャリア面談をご予約下さい。 ※1回目は鉛筆（HBかB）を2本、2回目はものさしとボールペン3色をご持参ください。	健軍文化ホール 会議室C
自分の価値観を知ろう	職場で人間関係を築き、コミュニケーションを円滑にする第一歩は「自分を知る」ことです。本講座では自分の強みや想いを再発見し、自分にとって働きやすい考え方に気づき、身につけていきます。今回は【働くストレス解消法】です。ストレスに対処するたくさんの方法を知り、実践しよう！	就活準備室
社会に出る準備		
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な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
マネーとライフプラン講座 ＜2回コース＞	ファイナンシャルプランナーの先生をお招きして、お金の面から「今からの自分」と「将来の生活」を考えていきます。社会人としてのお金の使い方や保険のしくみについて学びつつ、人生を豊かにするお金の習慣を身に付けましょう！	集会場
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。	集会場
第一印象を良くしよう ＜2回コース＞	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ながら、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	就活準備室
働き方の違いと影響 ＜2回コース＞	『働く』には『雇われて働く』のど『雇われないで働く』の2種類があります。また、『雇われて働く』にもいろんな種類があり、それ（雇用条件）によって様々な面で違いがあります。その違いを、生涯賃金や所得税などで具体例を見ながら学んでいただく講座です。①②の連続受講をおすすめします。	健軍文化ホール 会議室C

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味・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
応募書類を作成してみよう （準備編）	応募書類の作成について学びます。履歴書・職務経歴書・添え状など応募書類一式のについてしっかりと基本を学んだ上で、「効果的な」応募書類を作るための準備をすすめていきます！	就活準備室
応募書類を作成してみよう （作成編）	「準備編」で理解したことを参考に、応募書類を作成していきます。具体的な会社・職種に応じた応募書類の作成ポイントについて実践形式で学んでいきます。 ※実践練習の為、応募候補になりそうな求人票1つ以上を必ずご持参ください。	就活準備室
皆で面接練習をしてみよう	就職活動では避けられない「面接」。緊張もあり、苦手を感じる人も多いのではないのでしょうか？それを克服するには「慣れる」のが一番です。まずはサポステの仲間と一緒に楽しみながら面接練習をやってみましょう！ ※面接に行く服装でも越えください。	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		
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、ページ野線等を学び、見栄えの良い文書作成を目指します。	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すが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩むでること、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。	喫茶

12月のボランティア募集



年末に向けて、大掃除を行います。
会社に入ると決まった業務を行うだけでなく、様々な行事に臨機応変に対応する力も必要になります。
是非、一年の締めくくりとしてサポステの仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。
参加希望の方はスタッフまで！！

今年も大変お世話になりました。

～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
熊本市東区米町2-15 県営健軍団地1階
TEL&FAX：096-365-0117（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
熊本市東区若葉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）

12月のサポステ出張相談日



ヤングハローワーク	（毎週金曜日 時間：13:30～16:30）	1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）
ハローワーク宇城	（毎月2回 時間：13:30～16:30）	4日（月）、18日（月）
ハローワーク上益城	（毎月1回 時間：13:30～16:30）	19日（火）

～外部機関 講座案内～

ジョブカフェくまもとでは、毎月「ジョブカフェセミナー」が開催されています。
詳しくはQRコード、又はサポステ内での掲示チラシでご確認の上、お申し込みを！！
*お申し込みは「ジョブカフェくまもと」のHPからになります。



ジョブカフェくまもとHP・QRコード

