

2026年2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
基本パック		
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		
アンガーマネジメント <2回コース>	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法と一緒に学んでいましょう！※②は3/10(火) 10:00～11:30です。	就活準備室
働くためのセルフケア	ヘルスケアは健康維持や備蓄のための行為や健康管理のことです。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容としては、①労働者のストレスの現状と働く人の抱えるストレスの内容 ②メンタルヘルス不全を起こしやすい人とは？ ③初期サイクルに気づくためのポイントとは？ ④ストレスの軽減法 ⑤心身リラックス法となります。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	集会場
自己表現上達		
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
コミュニケーション体験 <4回コース>	体を動かすレクリエーションなどから始め、緊張を減らしながら進めています。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。アクティビティ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。	①～③集会場 ④若葉コミュニティセンター
考え方を柔軟にしよう <4回シリーズ>	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。※②③/4(水)、③④/18(水)、④⑤/25(水) 13:30～15:00予定	就活準備室
自己分析・自己理解		
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。	オンライン
社会に出る準備		
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るように学んでみませんか？	就活準備室
報連相の技術	どの会社に行つ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」）の技術があると言われています。その重要性やポイント、心構え注意点を学んでいます。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
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	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「誰から掛かってくるか分からない」「誰が電話口に出るのか分からない」ような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？」「自分が分からることを聞かれたら…」。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		
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の知識とそろえを学びます。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ます。※③/6(金)10:00～12:00 ④/3(10(火)、⑤/3(12(木)、⑥/3(19(木)13:00～15:00予定	就活準備室
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
その他		
ソーシャルマーケティング	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。ファン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ること、良かったこと、困っていること等を楽しむシェアしませんか？	集会場
【自分を変えたい…】あなたに③ <4回シリーズ>	本講座では、仕事は何か、仕事を通して人生をどう豊かにするかを考えます。この講座を通して見つけたあなただけの答えを、ぜひこれから的人生にいかしませんか？	集会場
お仕事を知ろう (第一交通産業(株))	企業の方にお越しいただき、実際の仕事について学ぶ講座です。今回は、福岡県北九州市に本社を置く、タクシー保有台数日本一を誇る第一交通産業株式会社さんをお招きしています。どんなお仕事なのか知る機会です。ぜひ、お話を聞いてみませんか？	集会場
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。サポステの仲間と一緒に活動しましよう！※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 こども食堂	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。10:00または11:00開始をお選びください。参加は2時間～。ボランティアの方には食事がつきます(^^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶
公開講座		
サポステを利用して	3名のサポステ利用者の気持ちがどう変化し就労にたどり着いたのか、その体験記を語ります。サポステホームページにて公開!!	オンライン
出張講座		
★PC講座 <2回コース>	タピングで入力基礎、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ます。パソコンと一緒にやっていきましょう！(^^)	森都心プラザ 6F C会議室
★求人票の見方	就職活動を始める前に、求人票の正しい読み方を身につけませんか？本講座では、給与・勤務時間・福利厚生などの重要ポイントの見極め方や、企業の意図を読み取るコツをわかりやすく解説します。求人票から自分に合った職場を見つける力を養い、納得のいく就職を目指しましょう！	森都心プラザ 6F C会議室
★リラクゼーション	ここと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、気持と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ましょう。	森都心プラザ 6F C会議室
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？詳細はくもと若葉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：『ストレスを理解しよう』13:30～14:30	北部公民館	

