

2026年9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ます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
行動への第一歩 ＜4回コース＞	自分の目標に向かって最初の一步を踏み出したしたい思いはあるのになかなか具体的な行動に移せないことはよくあることです。この講座では、参加者それぞれが「最初の一步を踏み出したこと＝目標」を定めた上で、「最初の一步を踏み出す＝具体的な行動を始める」ことが実現できるよう、サポートしていきます。※④10/5(月)10:00～12:00	①④若葉コミュニティセンター ②③健康文化ホール 会議室C
レジリエンス ＜2回コース＞	レジリエンスは「精神的回復力」と訳される言葉で、落ち込みや下がったモチベーションを癒して前に踏み出す力です。そして、レジリエンスは誰もが持っている力ですが、自分で気づいていないことも多いです。この講座では、自分の持つレジリエンスを確認します。ワークやゲームを通して楽しみながら学びます。	就活準備室
働くためのセルフケア	ヘルスケアとは健康維持や増進のための行為や健康管理のことです。仕事をする上で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が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初期サイン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。肩の力を抜いて気軽に参加してください。	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す。 ＊準備物：バスタオル、飲み物、汗拭き用タオル	健康文化ホール 会議室A
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。	オンライン
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。	就活準備室
自己分析・自己理解		
自分の価値観を知ろう	自分が大切にしていること（価値観）をカードゲーム方式で探ります。価値観とは何なのか、今後の人生にどのように生かしていくのかを考えます。また、自分と他者の価値観の違いに気づくことも大きな目的の一つです。楽しくゲームをやりながら、自分が大切にしている価値観を見つけましょう。	就活準備室
社会に出る準備		
マネーとライフプラン ＜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！	就活準備室
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ツツとして、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。 ※準備物：筆記具、タオル	就活準備室

今月の講座紹介		
講座名	説 明	開催場所
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		
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
タッチタイピング講座 ＜2回コース＞	キー入力を正確に行うための技術や効率よく入力するための技術を習得します。仕事でパソコン操作の際の入力への自信をつけることが出来ます。タイピングに自信をつけたい方、入力の基礎を学びたい方におススメです。	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んでること、良かったこと、困ってること等を楽しくシェアしませんか？	就活準備室
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、ページ罫線等学び、見栄えの良い文書作成を目指します。 ※②10/1(木)、③10/8(木)、④10/15(木)、⑤10/23(金) ②④⑤13:00～15:00 ③10:00～12:00	就活準備室
家族のためのスタオリ	ご家族の方にもサポステがどんなところなのかを知っていただいたり、具体的な支援の様子を感じていただくとともに、子どもさんの就職と一緒に考えていただく機会として開催します。	喫茶
大谷翔平に学ぶ (マンガラート編) ＜2回コース＞	目標を掲げ、これを実現するための心構えや必要な技術力など、大谷翔平のマンガラートには仕事へのヒントがいっぱいです。これを学びながら、あなたのマンガラートを作りましょう。	就活準備室
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。	健康商店街
おーさ 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すよ(^^)/ ※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫 茶
出張講座		
★PC講座	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!(^^) ※9/19(火)A会議室、9/15(火)C会議室	森都心プラザ 6F A,C会議室
★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 A会議室
★求人の見方	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
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。 出張講座：『はじめての紙刺繍とセルフケア』13:30～14:30 / お仕事相談会：11:00～15:50	北部公民館



9

-2026-

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)

※24日(木)はV R T検査、チャレンジ講座実施中

3日(木)、10日(木)
17日(木)、24日(木)

ハローワーク宇城

(毎月2回 時間：13:15～16:00)

9月4日(金)、18日(金)

ハローワーク上益城

(毎月1回 時間：13:30～16:00)

9月15日(火)



受講者の皆様へ

夏の疲れが出やすい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。
今月も無理のないペースで、身体と心を整えていきましょう！
気になる講座があれば、いつでもお気軽にスタッフへ声をかけてくださいね。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

～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 県営健康団地1階

TEL&FAX：096-365-0117 (第2・4土曜・日曜・祝祭日休み)

E-mail：kumamoto-saposute@mica.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 (健康商店街内)

【若葉コミュニティセンター】

熊本市東区若葉4丁目23-23

【健康文化ホール】

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)

