2026年12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 ★10:00～12:00 PC講座 （森都心プラザ）	★13:30～15:00 認知行動療法 （森都心プラザ）	2 10:00～12:00 電話対応講座②	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう①	3 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう①	13:00～14:30 マネーと ライフプラン講座① （オンライン） 13:00～15:00 仕事に役立つ Excel⑥	4	13:00～14:30 レジリエンス①	5 閉館日	
7 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う② (プロッサム会議室)	13:30～15:30 PCトレーニング	8	13:30～15:00 自分の 価値観を知ろう	9 10:00～11:30 スタート オリエンテーション	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう②	10 10:00～11:30 第一印象を 良くしよう②	13:00～14:30 マネーと ライフプラン講座② （オンライン） 13:45～15:15 ＹＨＷへ行こう	11	15:00～16:30 身体をほぐそう①	12 10:00～12:00 働くための セルフケア 11:00～12:00 商店街 清掃ボランティア	13:30～15:30 ソーシャルミーティング 13:30～15:00 家族のための スタオリ
14 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う③ (健軍文化ホール 会議室C)	13:30～15:30 PCトレーニング	15 ★10:00～12:00 PC講座 （森都心プラザ）	★13:30～15:00 余白をつくる （森都心プラザ）	16 10:00～11:30 想いを伝える 話し方ヒント講座	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう③	17 10:00～11:30 アサーション①	13:00～15:00 仕事に役立つ タッチタイピング①	18 10:00～11:30 レジリエンス②	15:00～16:30 身体をほぐそう②	19 11:00～13:00 子ども食堂 ボランティア ※ 19日は、おーさぁこども食堂開催のため、駐車場が利用できません。	
21 10:00～12:00 PCトレーニング 10:00～12:00 ストレスと上手に 付き合う④ (プロッサム会議室)	13:30～15:30 PCトレーニング	22 10:00～12:00 仕事に役立つ タッチタイピング②	11:00～16:00 お仕事相談会 & 出張講座 （北部公民館）	23	13:30～15:00 考え方を 柔軟にしよう④	24 10:00～11:30 アサーション②	14:00～15:00 YHW職業興味検査 15:00～16:00 YHWチャレンジ講座	25	13:00～15:00 大掃除 	26	
28		29 閉館日		30 閉館日		31 大晦日 					

＊都合により講座の変更がある場合があります。
HP、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。

＊講座受講の為には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
基本パック		
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。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
ストレス対策		
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
身体をほぐそう ＜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き、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	健軍文化ホール 会議室A
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。仕事をする上ではとても大切なことです。講座内容落としては、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。肩の力を抜いて気楽に参加してください。	就活準備室
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
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んな人の考え方を聞き入れ引き出しを広げよう。	就活準備室
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
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
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

今 月 の 講 座 紹 介

講座名	説　明	開催場所
社会に出る準備		
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。　※洗顔後のタオルが必要	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！	オンライン
ＰＣスキル系		
仕事に役立つ 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
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		
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？」「自分が分からないことを聞かれたら…」。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
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
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
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、子どもさんの就職を一緒に考えていただく機会として開催します。	喫　茶
出張講座		
★PC講座 ＜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、それぞれの希望とペ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!(^^)!	森都心プラザ ６Ｆ A会議室（12/1） C会議室（12/15）
★認知行動療法	出来事（事実）に対して、どう捉えるか／考えるかは、その後の感情や行動に影響を与えます。きつくなる捉え方／考え方を自分が楽になる捉え方／考え方に変える方法を紹介します。	森都心プラザ ６Ｆ　A会議室
★余白をつくる	就活やこれからのことを考えると、頭がいっぱいになったり、自分を責めてしまったりすることがあります。この講座では、呼吸や五感を使って落ち着く方法、頭の中を書き出すワーク、自分にやさしい言葉をかける練習を行います。無理に前向きにならなくても大丈夫。自分のペースで少し立ち止まり、日常で使える「余白」のつくり方を体験します。	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を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。 お仕事相談会：11:00～15:50　／　出張講座：『2026年を振り返ろう』13:30～14:30	北部公民館

12から　サポステ出張相談日

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。

ヤングハローワーク	（毎月2回　木曜日　時間:13:30～16:00） ※24日(木)はVRT検査、チャレンジ講座実施中	12月10日(木)、24日(木)
ハローワーク宇城	（毎月2回　時間:13:15～16:00）	12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）	12月15日(火)

12月のボランティア募集！！

今年も残すところあとわずかとなりました。
今回は、みなさんが普段面談や講座などで使っている活動スペースをきれいにし、気持ちよく新年を迎えるための大掃除ボランティアを募集します！

会社では決まった仕事だけでなく、状況に合わせて動く臨機応変さも大切になります。
サポステの安心できる環境で、大掃除を通してその練習をしてみませんか？詳細・お申し込みはスタッフまで！

☆日 時
12月25日(金)13:00 ～ 15:00

お問い合わせ先

＜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
（第１・３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（健軍商店街内）
【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）
【健軍文化ホール】熊本市東区若葉３丁目５－５
【プロッサム会議室】熊本市東区若葉１丁目１６－８