



ふくい若者サポートステーション

サポステふくい

福井市光陽 2 丁目 3-2 2
 福井県社会福祉センター 2F
 TEL 0776-21-0311
 FAX 0776-21-0313
 EMAIL st-fukui@e-selp.or.jp

サテライト教養
 毎週木曜日のみ（予約は随時受付）
 敦賀市木崎 78-2-1
 敦賀短期大学内
 TEL 0770-24-2130
 FAX 0770-24-2134

2010年4月カレンダー

*相談・・・・・・・・・・ 月～金 10:00～18:00 **要予約**

*心理カウンセリング・・ 毎週月曜日・水曜日 ※『就労に向けた』不安や悩みの相談です。

日	月	火	水	木	金	土
				1 グループワーク	2	3 お休み
4 お休み	5 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会	6 ステップアップタイム	7 心理カウンセリング プチグループワーク	8 グループワーク	9 職場見学	10 お休み
11 お休み	12 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会 チャレンジウィーク	13 ステップアップタイム	14 心理カウンセリング プチグループワーク	15 グループワーク	16	17 お休み 親サポ 13:00～15:30
18 お休み	19 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会 チャレンジウィーク	20 ステップアップタイム	21 心理カウンセリング プチグループワーク	22 グループワーク (外出活動)	23	24 お休み
25 お休み	26 心理カウンセリング サポステカフェ 来てみる会	27 ステップアップタイム 料理教室 (10:00～13:00)	28 心理カウンセリング プチグループワーク	29 昭和の日	30	

●各プログラムに参加するためには、事前面談が必要です●

サポステカフェ (参加費 100 円)

毎週月曜日 10:00～17:00 自由な活動の場です。

各グループワーク

☆木曜のワークでは、毎月第 4 週目にボランティア・ものづくり体験を行います。

	月	火	水	木
名称	来てみる会	ステップアップタイム	プチグループワーク	グループワーク (要参加費)
日時	13～14 時	13～14 時	14～15 時	14～16 時
内容	リラックス法 対人スキル練習など (主に緊張の強い方)	キャリアミニ講義 自己分析など	コミュニケーションゲーム 自己主張練習など	コミュニケーションゲーム 自己主張練習 フリートークなど
定員	3名	5名程度	5名程度	10名程度
期間	4回	2か月	2か月	6か月

チャレンジウィーク…毎月第 3 週目の月～第 4 週目の月曜日 6 日間 9:30～12:00

月	清掃	1 限目 (50 分)	休	2 限目 (50 分)	清掃
月	・	コミュニケーションワーク	息	話し方教室	
火	・	ジョブ談議	10	マナー教室	
水	・	太極拳	分	リラックス教室	
木	・	ワーキング講座		フォーマル教室	
金	・	ミニ労働体験 10:00～14:00			
土	・	フィードバック (振り返り) 等			



サポステ模様



料理教室（2月23日）

2月の料理教室では、「みぞれ鍋」と「かぼちゃと白玉の小豆煮」を作りました。大根おろしでは慣れない手つきにハラハラしたり、白玉では丸める優しい手つきに気持ちがホンワカしたり…。そして、いずれもとても美味しくいただきました。



グループワーク（2月の外出活動）

市内の福祉施設(就労継続支援)に出かけ、作業のお手伝いをさせていただきました。細かい点検作業もあり、利用者や職員の方から教えてもらったりしました。作業とふれあいの約2時間。集中して取り組むひとときを過ごしました。



サポステ新企画

職場見学会

平成22年度の新しい事業として、4月から毎月第2金曜日に職場見学会を行います！ 仕事についてのイメージをふくらませるお手伝いをと思い、いろんな職場にうかがいます。ご支援をお願いいたします。

サポステ体験談

（Oさん：20代男性）

僕は、1年半ほどサポステに通っていました。そこで学び得たものは、『なんとかなるさ』という前向きな考え方です。

サポステに通い始めた頃の僕は、社会復帰に何度も失敗し、自分に自信を持てずにいました。また、そんな自分を許せず、自分で自分を責めて、心身共にボロボロで、まさしく『うつ状態』でした。

そんな中、サポステのスタッフさんとの面談がありました。その時、「何か悩んでいる事ある？」と聞かれ、僕は、その頃抱えていたある悩みを思い切って打ち明けました。

するとスタッフさんは、「別にそれはそれで、いいじゃない。君は君のままでいいんだよ。無理に変わろうとしなくていいんだよ。なんとかなるさ。」と言ってくれました。その時、僕の心の中にスーッと風が通り、気持ちが楽になったような気がしたのを覚えています。

その後も何度か面談をしてもらい、そのたびに気持ちが楽になっていきました。そして、いっぱいいっぱいだった心にも、少しずつ余裕が出てきました。また、余裕が出てきた分、グループワークにも積極的に参加できるようになり、そこで仲間ができ、毎週のグループワークが楽しみになりました。

その後、サポステに通いながら社会復帰を目指しましたが、やはり何度も失敗をしてしまいました。正直落ち込みました。しかし、今までの僕とは違って、2,3日すると「なんとかなるか」と気持ちを切り替える事ができたのです。

そして去年の11月、また社会復帰のチャンスが巡ってきました。結果は、何とかつまずきながらも成功！！ものすごく嬉しかったです。それと同時に、今まで僕を支えてくれた家族、友達、サポステのみんなに「ありがとう」と心の中で繰り返していました。そして今では、3ヶ月間のトライアル期間を無事終え、正社員として働いています。

これからも、『なんとかなるさ』という前向きな気持ちでがんばっていきたいです。