



【サポステふくい】  
 福井市光陽2丁目3-22  
 福井県社会福祉センター1F  
 TEL (0776)21-0311  
 FAX (0776)21-0313  
 E-MAIL info@fukui-yss.com

【嶺南サテライト】  
 火曜日(要予約)  
 三方上中郡若狭町大鳥羽27-13-4  
 若狭ものづくり美学舎内  
 TEL/FAX (0770)64-1788  
 (3月の開所日:5、12、19、25日)



## サポステふくい プログラムスケジュール

2019年 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 平成31年 3月

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	1	2
					・求人票の見方、応募書類の書き方 10:00~11:30	
3	4	5	6	7	8	9
	・スタートプログラム 問題解決技能 10:00~11:30 ***** ・フリースペース 13:00~16:30	・チャレンジセミナー 「書き方教室」 13:00~14:30 ***** ・パソコン講座 14:00~16:00	・グループ活動 「春の研修の打合せ」 14:00~15:30	・職業興味検査 10:00~11:30 ***** ・チャレンジセミナー 「マナー教室(基礎編)」 14:00~15:30	・スタートプログラム 作業体験(事務補助) 14:00~15:30	
10	11	12	13	14	15	16
	・スタートプログラム 自己理解(長所) 10:00~11:30 ***** ・フリースペース 13:00~16:30	・パソコン講座 14:00~16:00	・コミュニケーション 講座「会社で使える コミュニケーション (確認してみよう)」 14:00~15:30	・面接対策 10:00~11:30 ***** ・チャレンジセミナー 「マナー教室(実践編)」 14:00~15:30		・保護者セミナー 10:00~12:00
17	18	19	20	21	22	23
	・フリースペース 13:00~16:30	・スタートプログラム 作業体験予定(品出し) ***** ・ハローワーク見学 セミナー 13:30~15:30予定	・メンタルヘルス講座 「自分探しのヒント (性格テスト)」 14:00~15:30 ***** ・卒業者懇談会 18:00~19:00	春分の日	・チャレンジセミナー 「ヨガ教室」 14:00~15:30 ***** ・パソコン講座 14:00~16:00	
24	25	26	27	28	29	30
	・フリースペース 13:00~16:30	・パソコン講座 14:00~16:00	・グループ活動外出活動 「春の研修」	・模擬面接 14:00~15:00		
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>●キャリア相談:月~金9:00~17:00(要予約 1回50分程度) 原則、前日までに予約。当日は応相談。</li> <li>●サポステ卒業者の定着・ステップアップ支援相談については、応相談(要予約 1回50分)</li> <li>●心理カウンセリング:臨床心理士による相談(要相談)</li> <li>●プログラムやセミナーの参加にあたっては、事前に担当カウンセラーにご相談下さい。</li> </ul>					



### ☆サポステNEWS☆

サポステで就職への準備をしよう!

◎就職したいけれど、どんな仕事があるのか、自分は何に向いているのか、どうやって、就職活動を進めてよいかわからない、また、他のことも絡んで、どう相談してよいかわからないなど...、そういったご相談をお受けします。ご利用ください。

# サポステの新プログラム・セミナーのご紹介



今年度から、新しいプログラムとセミナーが始まりました。それぞれ、就職活動に向けて役に立つものです。新しいプログラムの紹介をします。

## グループ活動(料理教室)



「毎日、三食ご飯を食べていますか？」最近では、朝ご飯を抜く方もいれば、お昼と朝が兼用という方もいます。夕飯は家族みんなで食べますという方もいれば、家族の生活リズムがばらばらで、みんな別々に食事をとりますという方もいます。

ですが、食事は生きるうえで最も大切なことで、食事の内容で日常生活も左右します。就労支援機関がなぜ料理教室をしているか？というと、料理教室はレシピに合わせた材料の計算や買出し、食器や調理器具の準備から、計画を立てたり、みんなと作業を分担するなど共同作業になります。共同作業でものを完成させる（料理が出来上がる）、成果をもらう（料理を頂く）など、「働くこと」を短時間で体感できる機会です。また、調理をすることで、参加した方同士が協力し合ったり、成果を享受することは、「働く」ことの喜びを実感できる機会にもなります。

サポステでは、グループ活動の一環として今年度4回実施しました。2月はバレンタインデーということで、チョコレート作りにチャレンジして、贈り物用にラッピングしました。

## コミュニケーション講座

“困ったことがあった時、職場の人にどう伝えたらいいのかな”、“また同じことで注意された”…など、会社の場面ならではのお悩みがあると思います。コミュニケーション講座では、社会に出た時に知っておくとお役に立つだろう様々なコミュニケーションについて話をしています。参加者の皆さんでいっしょに考えて、体験していきましょう。

2月は、「自分の感情を上手に表現する方法」をテーマに行いました。

イラっとした時、自分の感情を抑えすぎたり、表現しすぎたりすることはありませんか？それを続けていくと、自分や周りも辛くなり、その環境にいることがどんどんしんどくなってしまいます。



そこで、参加者の方々と自分の怒りの体験を振り返り、その時自分が何を求めていたのか、そして今後どうするといったの考えました。また、怒りの対処法や、怒られた時の対応などの話し合いを通して、少しでも心地よく仕事を続けるヒントとなったように思います。



おわり。