

## ◆ はるサポでの様々な支援内容について

1. 面談を通しての支援（面談：1回1時間）  
あなたの希望や悩み、困っていることについてお聴きし、支援員と一緒に振り返りながら解決を目指していきます（これが基本の支援となります）
2. 各コースやプログラムを通しての支援（基本支援の面談とセットで行います）
  - メンタル力の強化  
自分を観察するセルフモニタリングやストレスへ対応するコーピング、マインドフルネス等
  - 仕事をする上で求められる能力の向上  
仕事をするまでにパソコンの練習や社会性ゲームで自身の社会性を確認しましょう。
3. ジョブトレーニングと職場体験
  - 自身が仕事の感覚を身につけ、自身の自信につなげていきます  
所内作業(今回モノ作り所内作業も行います) 内職、ポスティング、職場見学・体験
4. 応募活動への支援  
書類の作成と添削、面接の練習(グループで実施する”みんなで面接練習”も行います)

## インフォメーション

### ◆ 職場見学・体験 説明会

3月13日（火）、30日（金）  
時間：13時半～16時



すぐ働くことに迷いや自信のなさを感じていれば、『職場見学・体験』をしてみましょう。  
『職場見学・体験』の実施に際して、説明会を開催します。自分の職に対する知識の向上や、実際の職場を肌で感じてみる良い機会です、まず説明会だけでも参加してみましょう。



### はるサポブログ



最新情報は、はるサポホームページから。フェイスブックやアメブロもやっています。



### 【お申込み・お問い合わせ】

春日井市中央通1丁目88番地 駅前第3共同ビル4階(JR中央線 春日井駅北口 徒歩すぐ)  
春日井若者サポートステーション(受託団体:特定非営利活動法人ワーカーズコープ)  
TEL 0568-37-1583 FAX 0568-37-1585 火曜～土曜 10時～17時  
URL <http://harusapo.roukyou.gr.jp> Eメール [harusapo@roukyou.gr.jp](mailto:harusapo@roukyou.gr.jp)

※ 『はるサポたより』をEメールかFAXで欲しい方は、上記の連絡先にご一報ください。

# はるサポたより

(厚生労働省認定事業 受託団体 特定非営利活動法人 ワーカーズコープ)



## 3月 はるサポスケジュール

2018年3月号

1日	木	通常相談
2日	金	通常相談
3日	土	通常相談・農作業体験
4日	日	休館日
5日	月	休館日
6日	火	通常相談・ポスティング
7日	水	通常相談・ポスティング
8日	木	通常相談・ポスティング・HW 春日井出張相談
9日	金	通常相談・PC(ワード)
10日	土	通常相談・農作業体験・ストレス対応セミナー
11日	日	休館日
12日	月	休館日
13日	火	通常相談・職場見学、体験説明会
14日	水	通常相談
15日	木	通常相談・HW 見学会
16日	金	通常相談
17日	土	通常相談・農作業体験・社会性ゲーム
18日	日	休館日
19日	月	休館日
20日	火	通常相談・お便り送付準備作業・小牧市出張相談
21日	水	休館日 — 春分の日 —
22日	木	通常相談・内職市場・HW 春日井出張相談
23日	金	通常相談・内職市場
24日	土	通常相談・農作業体験・家族ひきこもり支援懇談会
25日	日	休館日
26日	月	休館日
27日	火	通常相談・PC(エクセル)
28日	水	通常相談
29日	木	通常相談
30日	金	通常相談・職場見学、体験説明会
31日	土	通常相談・農作業体験

### 出張相談

#### ◆小牧市役所

(事前にご予約下さい!)

3月20日(火)  
時間: 13:00~16:00

場所: 小牧市役所本庁舎  
2階・第2相談室  
(予約がない場合は中止)

#### ◆ハローワーク春日井

(予約不要です!)

3月8日(木)、22日(木)  
時間: 10:00~16:00

場所: ハローワーク春日井  
2階会議室

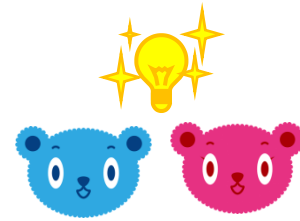
### ◆メンタル相談◆

予約の際に『メンタル相談を受けたい』旨をお伝えして頂ければ、対応させていただきます



※ 内職市場参加を予定されている方は、事前に所内作業を行って下さい。  
※ 各種相談、プログラムは基本無料です。お気軽にお問合せ下さい。

## プログラム詳細内容



## ♪3月のプログラム・イベントのお知らせ♪ 参加申し込みは事前にスタッフと相談してください！ (事前予約制です)

### ◆ストレス対応



3月10日(土)

時間：13時半～16時

こんな時、あんな時、どういふ対応をしたらいいんだろう？  
ストレスと上手につき合う、ストレスを上手に回避する、  
そんな内容になっています。ストレス社会には必見の講座です！

### ◆社会性ゲーム

3月17日(土)

時間：13時半～16時

サイコロを振ってコマを進めて、みんなで楽しみながら自身の  
社会性をチェックしてみよう。社会に出るとどんなことが必要  
になってくるのか、レッツロールプレイ！



### ◆家族ひきこもり支援懇談会

3月24日(土) 時間：13時半～16時

ひきこもりで悩んでおられる家族の方との懇談会を開催いたします。  
それぞれの家族での現状や思いを他のご家族の方と共有し、ひきこもり  
になった背景やキッカケ、また、当人への思いや家族としての関わり  
などについて、懇談会を行います。

※ひきこもりについてのDVDの上映会も予定しております。



### ◆ポスティング

3月6日(火)、7日(水)、8日(木)

時間：9時半 集合～12時半 頃解散

フリーペーパーをお届けする作業です。  
チラシの挟み込みもあります。  
みんなで一緒に楽しくやりましょう。

※8日は予備日、6日～7日で終わることが  
できれば、8日にはるサポのチラシの配布を行います。



### ◆内職市場

3月22日(木)、23日(金)

時間：9時半 集合～13時半 頃解散

内職場内作業です。都合により日時変更、  
及び中止する場合があります。その場合、  
はるサポ内での軽作業に切り替えます。  
内職市場内でスリッパが必要となります。  
忘れずに持参して下さい。

※内職市場参加を予定されている方は、  
事前に所内作業を行って下さい。



### ◆パソコン(ワード)

3月9日(金)

時間：10時～12時

仕事で使う、役に立つ！  
ワードの基本機能を学習します。  
何回でも受けることができます。

※面談の際に事前にお伝えいただければ、  
個人のレベルに応じて、タイピング練習、  
案内文の作成、チラシの作成等の個人対応  
も可能な限り対応させていただきます。



### ◆HW見学会

3月15日(木)

時間：13時集合～16時頃解散

ハローワークへ行ったことがない方、ハローワーク  
って何をどうすれば良いの？なんとなく行くのは気  
が引ける・・・等々の方々へおススメのプログラム。  
ハローワークの職員の方から求人現在の説明、  
求人側が採用したいと思う人とは、ハローワーク  
への登録など盛り沢山の内容となっています。

※登録される方は、事前に登録用紙への記入を  
お願いいたしますのでその旨を支援員にお伝えください。



### ◆パソコン(エクセル)

3月27日(火)

時間：10時～12時

仕事で使う、役に立つ！  
エクセルの基本機能を学習します。  
何回でも受けることができます。

※中級編もございます、まずは基礎編を受講下さい。  
面談の際に事前にお伝えいただければ、  
個人対応も可能な限り対応させていただきます。



### ◆所内作業

所内で好きな日程、好きな時間で何時間  
でも作業ができます。(基本2時間以上)  
まずは「仕事をする」ことに慣れましょう。

時間を計って作業をすることで、自身の  
作業性を見つめ直す機会にもなりますよ。



### ◆お便り送付準備作業

3月20日(火)

時間：10時～12時

郵送物の準備作業をおこないます。  
主に、封筒への宛名ラベル貼り、  
封入物の折り、セロハンテープでの  
封入作業を行います。



### ◆農作業体験

毎週土曜日

はるサポ集合：9時半／高蔵寺駅南口：10時  
時間：10時～12時  
場所：高蔵寺玉野地区

※汚れてもいい服装、靴、飲料水、タオル等  
を持参して下さい。

