

## サポステってどんなところ？

春日井若者サポートステーション（通称：はるサポ）は、働く事に踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップしている厚生労働省委託の支援機関です。（ご利用は無料です！）

### 利用者の声

#### サポステ利用前に不安に思っていたこと

- ・自分の気持ちや状況、希望をうまく伝えられるかな？
- ・どんな人がいるのかな？
- ・働けるようになるのか不安。
- ・どんな活動してるのか分からなかった。

#### サポステに実際に来てみてどう感じた？

- ・気さくに話を聞いてくれて、安心しました。
- ・いろんな話を聞いてもらえ、受け入れられていると感じた。
- ・職場見学の後、職場体験ができてよかった。
- ・1対1の面談の中で何から進めて行けばいいのかが分かって嬉しかった。
- ・働こうと前向きになれた。

### 【セミナー】自身のつけ方

～30代女性～

失敗は経験であること、絶対に悪いことではないことに気付けた。

### 【セミナー】仕事選びで大切なこと

～30代女性～

自己分析は難しかったけど、自分の気持ちややりたいことが少しだけ分かったような気がした。

## 《お申し込み・お問い合わせ》

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）

〒486-0825 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すぐ）

TEL：0568-37-1583 FAX：0568-37-1585 開設時間：火曜～土曜 10時～17時

URL：<http://harusapo.roukyou.gr.jp> E-mail：[harusapo@roukyou.gr.jp](mailto:harusapo@roukyou.gr.jp)

はるサポホームページのQRコードはこちら！



最新情報は、はるサポホームページから。ブログも見てね！

# はるサポたより

## 2022年4月号

（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）



### オンライン面談実施中

新型コロナウイルス感染症対策として、ZOOM等を用いたオンライン面談を取入れています。ご希望の方はスタッフまで声かけください。

### 4月 はるサポスケジュール

1日	金	通常相談
2日	土	通常相談
3日	日	休館日
4日	月	休館日
5日	火	通常相談
6日	水	通常相談・サポステ内職
7日	木	通常相談・真っ白からの就職活動セミナー
8日	金	通常相談・フードバンクボランティア
9日	土	通常相談・職場での「こんな時どうする？」SST
10日	日	休館日
11日	月	休館日
12日	火	通常相談
13日	水	通常相談・パーティ瀬戸出張相談・認知行動療法セミナー
14日	木	通常相談・HW春日井出張相談・仲間と一緒に私を広げる講座
15日	金	通常相談・小牧市出張相談・フードバンクボランティア
16日	土	通常相談・イラスト交流会
17日	日	休館日
18日	月	休館日
19日	火	通常相談・自分と他人との違いを知って理解しようセミナー
20日	水	通常相談・尾張旭市ふるさとHW出張相談・認知行動療法セミナー
21日	木	通常相談・Let'sスポーツ
22日	金	通常相談・ルクスセミナー笑顔で働くために・フードバンクボランティア
23日	土	通常相談
24日	日	休館日
25日	月	休館日
26日	火	通常相談・HW春日井出張相談
27日	水	通常相談・パーティ瀬戸出張相談
28日	木	通常相談・社会性ゲームセミナー
29日	金	祝日休館日
30日	土	通常相談

●臨床心理士のカウンセリングも実施しています。

※ 各種相談、プログラムは基本無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

※ 『はるサポたより』をEメールかFAXで欲しい方は、ご一報ください。

### 出張相談

＜事前にご予約下さい！＞

（予約がない場合は中止）

#### ◆尾張旭市

ふるさとハローワーク

4月20日（水）

時間：13：30～16：30

場所：尾張旭市ふるさとハローワーク

#### ◆小牧市役所

4月15日（金）

時間：13：30～16：30

場所：小牧市役所本庁舎

2階・第2相談室

#### ◆パーティ瀬戸

4月13日（水）・27日（水）

時間：13：30～16：30

場所：パーティ瀬戸

3階家庭相談室

#### ◆ハローワーク瀬戸

日時、時間：随時予約制

場所：ハローワーク瀬戸

2階会議室

＜予約不要です！＞

#### ●ハローワーク春日井

4月14日（木）26日（火）

時間：10：00～16：00

場所：ハローワーク春日井

## はるサポのコロナ感染症対応について

- \*緊急事態宣言の発令時は、面談はオンラインや電話等での実施を基本としています。
- \*発令時以外も、面談はオンライン（ZOOM）や電話対応が可能です。
- サポステ内は、換気や人数制限等で三密を防いでいます。
- 毎朝施設全体の消毒と常時換気、面談ブース・PC等は使用毎に消毒しています。
- 来所時に、手指消毒・検温・マスク着用・体調をチェック表で確認・管理（スタッフも含む）しています。
- \***体調不良の方（同居ご家族含む）は、スタッフに事前にご相談ください。**
- \***濃厚接触者の方（同居ご家族含む）は、来所をお控えください。**

## ♪4月のプログラム・イベントの詳細のお知らせ♪

**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）**

### ジョブトレーニング

- サポステ内職** 密にならないよう配慮して実施します。  
4月6日（水） 時間：10時～12時  
ポケットティッシュに入れるサポステのチラシ折り作業を行います。お手伝いいただける方募集！！  
手先の器用さに不安がある方や、軽作業系の仕事を考えている方には、モクモクと作業を行う練習にもなります。失敗しても大丈夫ですので、お気軽に参加してください。

- フードバンクボランティア** 密にならないよう配慮して実施します。  
4月8日（金）、15日（金）、22日（金）10:40～12:15頃  
毎週金曜日に実施します（第1週目除く）。食べ物に困っている方にコストコのパンを届ける活動です。ボランティアしてみたい、社会に参加するきっかけが欲しいなど、関心のある方はスタッフまでお声かけ下さい。詳細は、所内掲示のチラシ参照。

- パソコンスキル(ワード、エクセル)の基本練習**  
いつでも体験できます。WordやExcelなどの基本練習をしてみませんか？  
「パソコンの使い方が分からない」「スマホしか使えない」なんていう方にお勧めです。  
エクセルやワードは、仕事に就く前に身に付けておくことをお勧めします。

- 職場見学・体験** 企業の受入れ可能な場合、個別に実施します。  
様々な企業の中で気になった企業へ職場見学を行った後、1～2週間、1日当たり4～5時間の職場体験が可能です。実習後は企業からの結果報告を参考に振り返りを行います。**実習後体験先企業へ就職される方もいらっしゃいます！**

### インフォメーション

- メンタル相談・カウンセリング**  
心の悩みや不安に対処するためのカウンセリングも受けられます。（相談費用無料 事前予約制）  
公認心理師・臨床心理士によるカウンセリングは、原則水曜日に実施しています。  
ご希望の方はスタッフまで気軽にお声かけ下さい。

- 職業興味検査**  
パソコンによるキャリアインサイトやカードを活用した診断など、自身の能力や興味から適職の診断ができます。診断結果についての助言も行います。

### 各種セミナー

- 就活 ●**真っ白からの就職活動**  
4月7日（木） 時間：13:30～15:00  
「やりたいこと」がなくなかなか進められない方、就活をそもそも何から始めればいいのか、真っ白からのスタートでも大丈夫。ここからスタートしましょう。
- ソーシャルスキルトレーニング ●**職場での「こんな時どうする？」**  
4月9日（土） 時間：13:30～15:00  
今まで職場で困った場面はありませんか？困った場面を想定して、どんな対処法があるかをみんなで練習します。今回は「質問する」を練習。困った場面があれば持ち寄り下さい。
- 自分を癒すメンタル系 ●**認知行動療法セミナー**  
4月13日・20日（水） 時間：13:00～15:00  
眠れない、起きられない、考えすぎ、イライラ、気力が...、ストレスフルな生活を変えて自分らしい生活をつくりませんか。自分でできるストレス解消のための心理療法です。
- コミュニケーション ●**仲間と一緒に私を広げる講座**  
4月14日（木） 時間：13:30～15:00  
考え方や感じ方は人それぞれ。物語と一緒に読みながら、仲間の感じ方を聞いてみて、自分との違いを楽しんでみませんか？『私はこう思います』と発信する練習にもなりますよ。
- 自分への気づき ●**自分と他人との違いを知って、理解しよう**  
4月19日（火） 時間：13:00～15:00  
人との考え方の違いに気が付いて、私は私としての価値観を大切にしていこう。自分と人との違いを理解して、お互いを大切にしていこう事を学んでいきましょう。
- フリーテーマ ●**ルクスセミナー ～笑顔で働くシリーズ～**  
4月22日（金） 時間：13:30～15:00  
外部講師による「笑顔で働く」シリーズセミナー。選択理論に基づいて、あなたが笑顔で働き続けられるためのお話をさせていただきます。
- 社会性を身につける ●**社会性ゲーム <定員：3名>**  
4月28日（木） 時間：13:00～15:30  
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！

- Let'sスポーツ 卓球&バドミントン**  
4月21日（木） 時間：15:00～17:00 in 南部ふれあいセンター  
サポステに14:20集合。現地に直接行ける人は、ロビーに14:50集合（要予約）  
【持ち物】体育館内で履くシューズ、マイラケット、飲み物など  
みんなで卓球やバドミントンを楽しみませんか？楽しむことが目的なので、スポーツが苦手な人もOK！
- サポステ交流会 <イラスト好きの会>** \*交流会は皆さんが中心となって活動をしています。  
4月16日（土） 時間：13:30～15:00  
イラスト好きが集まる会。今回は「各自で模写練習」です。一緒に楽しみましょう。