

# 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】 怒りのコントロール

～20代男性～

怒りの元になるものを知ることができた。

### 【セミナー】 うまくいかない時の対処法

～20代男性～

自分の何がうまくいっていないかを改めて考え、何を持ってうまくいっているのか、自分のことを改めて見つめ直すことが出来ました。

### 【セミナー】 カードゲーム

～20代女性～

すごく楽しかったです。ありがとうございました。

## 《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10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。

## 10月 はるサポスケジュール

## 出張相談

1日	土	休館日
2日	日	休館日
3日	月	通常相談
4日	火	通常相談・困難からの回復力講座（瀬戸）
5日	水	通常相談
6日	木	通常相談
7日	金	通常相談・カードゲームでコミュニケーション
8日	土	通常相談
9日	日	休館日
10日	月	休館日
11日	火	祝日休館日の振替
12日	水	通常相談・パルティ瀬戸出張相談・認知行動療法セミナー
13日	木	通常相談・HW春日井出張相談
14日	金	通常相談・フードバンクボランティア
15日	土	通常相談・メモの取り方SST
16日	日	休館日
17日	月	休館日
18日	火	通常相談・Let'sスポーツ
19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・内職市場
20日	木	通常相談・マインドフルネス
21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
22日	土	通常相談
23日	日	休館日
24日	月	休館日
25日	火	通常相談・HW春日井出張相談
26日	水	通常相談・パルティ瀬戸出張相談
27日	木	通常相談・自分のごきげんさんをシェアしよう
28日	金	通常相談・フードバンクボランティア
29日	土	通常相談
30日	日	休館日
31日	月	休館日

### ＜事前にご予約下さい！＞

#### ◆メンタル相談

毎週水曜日に実施（※要予約）

#### ◆尾張旭市

ふるさとハローワーク

10月19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

10月21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

#### ◆パルティ瀬戸

10月12日（水）・26日（水）  
時間：13：30～16：30  
場所：パルティ瀬戸  
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

10月13日（木）25日（火）  
時間：10：00～16：00  
場所：ハローワーク春日井

●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。

## はるサポのコロナ感染症対応について

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。**  
\* **熱が37度以上出ている方や濃厚接触者の方は、来所をお控えください。**

## ♪ 10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

#### ●Let's スポーツ 卓球&バドミントン

10月18日（火） 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してみませんか？楽しむことが目的なので、スポーツが苦手な人もOK！

#### ●内職市場

10月19日（火） 時間：13時20分集合 ～ 16時30分頃解散（実習2時間）  
「内職市場」に行って、内職作業を行うジョブトレーニングです。  
作業練習になるだけでなく、会社に行って働く練習にもなります。  
**スリッパ持参**をお願い致します。



#### ●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。

10月14日（金）、21日（金）、28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！**



## 各種セミナー

瀬戸セミナー

#### ●困難からの回復力講座

10月4日（火） 時間：13:30～15:30  
嫌なことがあると、落ち込んだり、イライラで、なかなか普通に戻れない方、あなたの回復力（レジリエンス力）を鍛えていきませんか？

コミュニケーション  
就活系

#### ●カードゲームでコミュニケーション♪

10月7日（金） 時間：13:30～15:00  
質問の書かれたカードを使って、みんなでコミュニケーションを楽しみましょう。  
「日本で行ってみたいところは？」など、楽しい質問が多いですよ。

メンタル  
ヘルス

#### ●認知行動療法セミナー（2回コース）

10月12日と19日（水） 時間：13:30～15:30  
眠れない、起きれない、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

社会人  
UP

#### ●職場での「こんな時どうする？」～メモを取る練習～

10月15日（土） 時間：13:30～15:00  
はじめての業務を教えてもらう時、電話で伝言を頼まれた時など、スムーズにメモをとれると仕事がしやすくなります。実際にメモをとる練習をしてみませんか？

メンタル  
ヘルス

#### ●マインドフルネスをみんなでやってみよう！

10月20日（木） 時間：13:30～15:00  
皆さんマインドフルネスって知っていますか？「今この瞬間を大切に生きる」ことです。今回のセミナーではマインドフルネス瞑想体験を呼吸に意識しながらみんなでやってみましょう。靴を脱いで、床に座って行います。ダイエットにも効果的？！

ルクス  
来所セミナー

#### ●自分のごきげんさんをみんなとシェアしよう

10月27日（木） 時間：13:30～15:00  
笑顔で働くシリーズ。自分がごきげんになれる「ごきげんさん」を、みんなでシェアしあいましょう。

## インフォメーション

#### ●新任スタッフからご挨拶

皆さん、初めまして。8月5日から支援員としてお仕事させて頂くことになりました小島です。キャリアアカウンタラー、ファイナンシャルプランナーとして、キャリアやお金に関する相談も含めてサポートさせていただきます。新しい仕事に就く時の緊張や不安を忘れず、春サポに来ていただいた皆さんの心の内の”もやもや”と一緒に考えながら進んでいきたいと思っております。宜しくお願い致します！

#### ●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。

