

## 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】自分を大事にするコミュニケーション（アサーション）

～20代女性～

以前に受けた時より、自分の意見を言うことが出来るようになっていた。

#### 【セミナー】お金とのつきあい方

～30代女性～

お金の使い方を自分らしく考えて、実践したいと思いました。

#### 【セミナー】自分のことをもっと知ろう

～20代男性～

人にいい印象を与えることで、自分が楽になることに気付いた。

### 《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11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。

## 11月 はるサポスケジュール

1日	火	通常相談
2日	水	通常相談
3日	木	祝日休館日
4日	金	通常相談・サポステ内職
5日	土	通常相談
6日	日	休館日
7日	月	休館日
8日	火	通常相談・マインドフルネス
9日	水	通常相談・パーティ瀬戸出張相談
10日	木	通常相談・HW春日井出張相談
11日	金	通常相談・仕事の探し方セミナー・フードバンクボランティア
12日	土	通常相談
13日	日	休館日
14日	月	休館日
15日	火	通常相談
16日	水	通常相談・尾張旭市ふるさとHW出張相談
17日	木	通常相談
18日	金	通常相談・小牧市出張相談・1分間スピーチ・フードバンクボランティア
19日	土	通常相談
20日	日	休館日
21日	月	休館日
22日	火	通常相談・HW春日井出張相談
23日	水	祝日休館日
24日	木	通常相談・パーティ瀬戸出張相談
25日	金	通常相談・フードバンクボランティア
26日	土	通常相談・カードゲームでコミュニケーション
27日	日	休館日
28日	月	休館日
29日	火	通常相談・目標設定と問題解決セミナー
30日	水	通常相談

## 出張相談

### ＜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

11月16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

11月18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

11月9日（水）・24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

11月10日（木）22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。
- サボステ内は、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。**

## ♪11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

#### ●サボステ内職 密にならないよう配慮して実施します。

11月4日（金） 時間：10時～12時

ポケットティッシュに入れるサボ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。

11月11日（金）、18日（金）、25日（金）10:40～12:15頃

毎週金曜日に実施します（第1週目除く）。食品ロスをなくすため、賞味期限の近い食品を欲しい方に届ける活動です。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

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！

11月8日（火） 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作る》生き方のことです。こ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。椅子に座って行います。頭の中をすっきりさせていきましょう。

就 活

#### ●仕事の探し方講座～

11月11日（金） 時間：13:30～15:00

仕事を探すといっても、何から始めればいいのか？どう選んだらいいのか？  
探すポイントは？これからお仕事探しをしようと思っている方、既に探しているけど不安な方、受けてみませんか？



#### ●1分間スピーチ～

11月18日（金） 時間：13:30～15:00

就活の面接場面において、「自分のことを簡潔にわかりやすく伝える」スキルの向上を目的としています。話す内容や話し方について、仲間と一緒に考え、1分間で伝える練習に取り組んでみましょう。

Dキャリア  
来所セミナ  
ー

#### ●「目標設定と問題解決」について考えよう

11月29日（火） 時間：13:30～15:00

目標が持てない方、目標が漠然としていて行動に移せない方など、最初の一步を踏み出していきたい方は、受けてみませんか？

コミュニ  
ケーション

#### ●カードゲームでコミュニケーション♪

11月26日（土） 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。



## 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。

