

## 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】 クッション言葉

～20代男性～

クッション言葉を使うことは、自分の目的達成の近道であることを知れた。

#### 【セミナー】 マインドフルネスをみんなでやってみよう

～20代女性～

思考にのまれてしまうそれ以外のことを考えられなくなったりすることもあるが、その思考と上手く付き合っていく方法を学べたかなと思う。

#### 【セミナー】 不安の解消方法を知ろう

～30代女性～

自信をつけるためにどのように行動するか考えたいと思った。

### 《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

## 2023年2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。

### 2月 はるサポスケジュール

1日	水	通常相談
2日	木	通常相談
3日	金	通常相談
4日	土	通常相談
5日	日	休館日
6日	月	休館日
7日	火	通常相談
8日	水	通常相談
9日	木	通常相談・HW 春日井出張相談・初めの一步セミナー
10日	金	通常相談・フードバンクボランティア
11日	土	休館日
12日	日	休館日
13日	月	休館日
14日	火	通常相談
15日	水	通常相談・尾張旭市ふるさとHW・ジョブトレ
16日	木	通常相談・ルクスセミナー
17日	金	通常相談・フードバンクボランティア
18日	土	通常相談・カードを使ったコミュニケーション
19日	日	休館日
20日	月	休館日
21日	火	通常相談・自分を大切にできるセミナー
22日	水	通常相談
23日	木	休館日
24日	金	通常相談・フードバンクボランティア・マインドフルネス
25日	土	通常相談
26日	日	休館日
27日	月	休館日
28日	火	通常相談・HW 春日井出張相談

### 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

2月15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

2月17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

2月8、22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

2月9日（木）28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策について

- \* 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。
- \* 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。

## ♪2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。

2月15日（水） 時間：13時半～15時半

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。

2月10日（金）、17日（金）、24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

### 就活セミナー

#### ●「初めの一歩B」

2月9日（木） 時間：13:30～15:00

仲間と協力しながらペーパータワーを作ります。協力し合うことで仲間の良いところ、自分の良いところを発見して伝え合いましょう！

### ルクス来所セミナー

#### ●「ルクスセミナー：働くって生きるってどういうこと？」

2月16日（木） 時間：13:30～15:00

ルクスキャリアセンター高木さんのセミナーです。今回は「働くこと」「生きること」についてみんなで楽しく自分の気持ちを伝え合います。正解のない問い。自分は、みんなはどんな意見を持っているかな？



### 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」

2月18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。

### メンタルヘルスのセミナー

#### ●「人生を楽しく生きるために必要なたった1つのこと」

2月21日（火） 時間：13:30～15:00

人生を楽しく送るのに必要な1つの事というテーマでセミナーを行います。皆さん、人生を楽しむために必要な1つのことって何だと思いますか？それを知ったうえで、何をどうしていくかについての実践ワークもして頂きます。

### メンタルヘルス

#### ●「マインドフルネス」

2月24日（金） 時間：13:30～15:00

マインドフルネスワークを体験しましょう”マインドフルネスに音楽を聴いたり、お菓子を食べたり・・・そんな過去でもない、未来でもない「今」の自分とつながるワークを行います。

## 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。