

## 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】 マインドフルネス

##### ～20代女性～

自分の内側には普段意識をむけていないなと思った。意識しての深呼吸はなかなか難しかった。

#### 【セミナー】 カードでコミュニケーション

##### ～10代男性～

自分の事を話すとすっきりした気分になった。お題があると話しやすい。

#### 【セミナー】 キャリアシミュレーションゲーム

##### ～20代女性～

少人数で簡単なゲームだったので、あまり緊張せず学べて良かったです。

### 《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6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。

### 6月 はるサポスケジュール

1日	木	通常相談
2日	金	通常相談
3日	土	通常相談
4日	日	休館日
5日	月	休館日
6日	火	通常相談
7日	水	通常相談・パーティ瀬戸
8日	木	通常相談・HW春日井出張相談
9日	金	通常相談・フードバンクボランティア
10日	土	通常相談・マインドフルネス
11日	日	休館日
12日	月	休館日
13日	火	通常相談
14日	水	通常相談・尾張旭市ふるさとHW・チャレンジマップセミナー
15日	木	通常相談
16日	金	通常相談・フードバンクボランティア
17日	土	通常相談・コミュニケーションカードゲーム
18日	日	休館日
19日	月	休館日
20日	火	通常相談
21日	水	通常相談・パーティ瀬戸
22日	木	通常相談
23日	金	通常相談・フードバンクボランティア
24日	土	通常相談
25日	日	休館日
26日	月	休館日
27日	火	通常相談・HW春日井出張相談
28日	水	通常相談・パーティ瀬戸
29日	木	通常相談
30日	金	通常相談・フードバンクボランティア・自分の思いを言葉にしてみよう

### 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

6月14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

6月16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

6月7、21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

6月8日（木）27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。**

## ♪6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

#### ●内職市場 密にならないよう配慮して実施します。スリッパを持参してください。

6月20日（火） 時間：14時～16時 ※サポステに13:30集合

6月はサポステ内のジョブトレではなく、一緒に内職市場に出かけて内職体験をします。支援員も同行します。安心できる状態で外で働く練習や、作業内容から自分の得意・不得意を発見しましょう。



#### ●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。

6月9日（金）、16日（金）、23日（金）、30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」

6月10日（土） 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。

セミナー

#### ●「チャレンジマッピング」

6月14日（水） 時間：13:30～15:00

みなさんはチャレンジという言葉聞いてどんな印象を持ちますか？  
大変そうだな…という印象でしょうか。チャレンジにもいろいろな種類があります。  
今の自分に合ったチャレンジの地図を作ってみませんか？

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 カタカナナーシ」

6月17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。  
今回は、初めてやるカードゲーム「カタカナナーシ」です。  
カタカナを使わないで表現、出来るかな？出来なくてもOK！  
難しく考えず、リラックスして楽しく参加してみよう。



ルクス来所セミナー

#### ●「自分で求めていることを言葉にしてみよう」

6月30日（金） 時間：13:30～15:00

何かを決める時、どんなことを基準にして決定していますか？  
自分だけの基準を持つことで何のために何を選択するのか？を決められるようになります。  
他の人の基準も知り、自分のことを知っていくセミナーです。

### 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。

