

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】 認知の歪み

～20代女性～

こういう認知の歪みがあった時は、こういう対策や解決があればいいかと知った。

【ルクスセミナー】 2023年を振り返り仲間をねぎらう

～20代女性～

思うことよりも、やはり言葉にして発することが大事だと、ほめる、ほめられるのもコミュニケーションの一環だと気付いた。

【セミナー】 カードでコミュニケーション

～20代男性～

他人の話を聞いて自分はこうだと意見を言い合うのがとても楽しかった。自分の話を言うとても刺激がもたらえた。

《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



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

2024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	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
8日	木	通常相談・HW 春日井出張相談
9日	金	通常相談・ルクスセミナー・フードバンクボランティア
10日	土	通常相談
11日	日	休館日
12日	月	休館日
13日	火	休館日
14日	水	通常相談・パーティ瀬戸
15日	木	通常相談・マインドfulnessセミナー
16日	金	通常相談・フードバンクボランティア・小牧市役所出張相談
17日	土	通常相談・フリートーク会
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・尾張旭市ふるさとHW
22日	木	通常相談・お金のやりくりセミナー
23日	金	休館日
24日	土	通常相談・カードでコミュニケーション
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・鈴木心理士のメンタルセミナー
29日	木	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

2月21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

2月14、28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

2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

- * 面談はオンライン（ZOOM）や電話対応が可能です。
- * 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

●フードバンクボランティア

2月9日（金）、16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。お買い物袋ご持参ください！



●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

自己理解

●ルクスセミナー「笑顔で働くために」～失敗の次の一歩を踏み出すには～

2月9日（金）時間：13:30~15:00

誰しも失敗はあります。次の一歩を踏み出すためにはどんなことが大切かについてみんなで考えます。

メンタルヘルス

●「マインドフルネス」

2月15日（木）時間：13:30~15:00

過去の失敗にとらわれたり、未来の心配が頭から離れなかったりすることはありませんか？
マインドフルネスに音楽を聴いたり、みんなでゲームをしたり・・・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。

社会性を身に着ける

●お金のセミナー「やりくりの仕方考えよう」

2月22日（木）時間：13:30~15:00

毎月のお金のやりくりをサンプルプランと一緒に考えてみましょう。
参加者で知恵を出し合って、赤字から脱却を目指しましょう。

コミュニケーション

●「カードでコミュニケーション」

2月24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。
楽しい質問が多いですよ。雑談が苦手な人も安心して参加できます。

自己理解

●「身体反応を見つめ、自分の気持ちをじっくり考える」

2月28日（水）時間：13:30~15:00

涙は悲しい時だけでなく、辛い、悔しい、嬉しい時だって流れます。人の気持ちがわかるために、まず自分。身体反応とは何か、本当の自分の気持ちの発見に驚き！

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。

●フリートーク会 2月17日（土）時間：13:00~15:00

利用者さんによる、利用者さんの為のフリートーク会です。どんな事でも自由に話したい事を話せる会です。話したい人、集まれ!!