

## 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】 自分のストレスに気づくセミナー

～20代女性～

自分のストレスが意外と漠然としたものだったり、一時的な感情だったりということに気づいたので、今日聞いたごきげんになる方法を積極的に取り入れたら思ったより解決がすぐできるかもしれないと気づけた

#### 【セミナー】 ボードゲーム体験会

～30代男性～

前にやった事のあるゲームと比べて内容がなりぶっ飛んでいて理解したいと思ったらまた新しい発見があった。

#### 【セミナー】 ストレス対策講座

～40代男性～

自分では出てこないアイデアをほかの参加者から聞いて視野が広がられた。リフレーミング辞典は短所を長所に再解釈できるだけでなく、長所をアピールするとき謙遜するときにも活用できそう。

### 《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

2024年10月号

（厚生労働省認定事業 受託団体：労働者協同組合ワーカーズコープセンター事業団）



## 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

1日	火	通常相談
2日	水	通常相談
3日	木	通常相談
4日	金	通常相談・対話セミナー
5日	土	通常相談・フリートーク会
6日	日	休館日
7日	月	休館日
8日	火	通常相談・自分の体と繋がるセミナー
9日	水	通常相談・パーティ瀬戸出張相談・自分の極端な考え方に気づくセミナー
10日	木	通常相談・HW春日井出張相談
11日	金	通常相談・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	休館日
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・草取り有償ジョブトレ・シュレッダー有償ジョブトレ
18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
19日	土	通常相談・ボードゲーム体験会
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	通常相談・パーティ瀬戸出張相談
24日	木	通常相談・ルクスセミナー
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
27日	日	休館日
28日	月	休館日
29日	火	通常相談・お金セミナー（瀬戸）
30日	水	通常相談
31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

10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

10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

10月9、23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

10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。

## 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

#### ●内職市場によるジョブトレーニング

10月24日（木）または 25日（金）（どちらになるかまだ未定）  
時間： 13時40分～15時30分 13時サポステに集合。スリッパを持参して下さい。

#### ●フードバンクボランティア

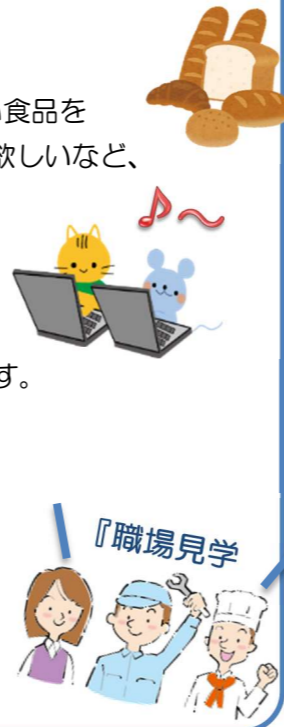
10月11日（金）、18日（金）、25日（金）、10：40～12：15頃  
毎週金曜日に実施します（第1週目除く）。食品ロスをなくすため、賞味期限の近い食品を  
欲しい方に届ける活動です。ボランティアしてみたい、社会に参加するきっかけが欲しいなど、  
関心のある方はスタッフまでお声かけ下さい。お買い物袋ご持参ください！

#### ●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！



### 有償ジョブトレ

10月17日（木曜日）9：45～12：30（作業時間は2時間）※サポステ9時集合

野口の郷での雑草整備作業、機械でかられた雑草の袋詰め。また手作業での雑草抜きなど

10月17日（木曜日）13：30～16：15（作業時間は2時間）※サポステ12時45分集合

アシタル株式会社様の紙資料をシュレッターにかけていくジョブトレです！誰でも参加OK♪

### 各種セミナー

コミュニケ  
ーション

#### ●「対話セミナー」

10月4日（水） 時間：13：00～15：00

「こんなことを言ったらおかしいと思われないかな。」と自分の気持ちに蓋をして相手に同調ばかりしている場面は多いものです。安心・安全の場で、本当の自分の気持ちを話しても話さなくても良い「対話」を体験してみませんか？

メンタルヘル  
ス

#### ●「自分の極端な考え方に気づく」

10月9日（水） 時間：13：30～15：00

「白か黒か」という二者択一的とか、「～すべき」とか、極端な考え方によって自分で自分を苦しめている人を多く見かけます。自分の考え方を見直してもっと楽な生き方を考えましょう。

コミュニケ  
ーション

#### ●「ボードゲーム体験会」

10月19日（土） 時間：13：00～15：00

ボードゲームを居場所の1つとして実施している団体から、ボードゲームについて聞き、実際にみんなでボードゲームをやります。色々な種類があって楽しいですよ！

メンタルヘル  
ス

#### ●「自分の体と繋がるセミナー」

10月8日（土） 時間：13：30～15：00

「～しなければいけない。」「もっとポジティブに考えなければ！」など『思考』にとらわれて自分の『体』を置き去りにしていませんか？ 自分の『体』は本当はどうしたいかを知っています。自分の『今ここ』の体と繋がるワークを体験してみませんか？

外部講師  
セミナー

#### ●「ルクスセミナー 自分の幸せについて考えよう」

10月24日（木） 時間：13：30～15：30

8月は「自由」についてお話して下さったルクスの高木さんが10月は「幸せ」についてセミナーを開催して下さいます。幸せの形は人それぞれ。自分や他の人の幸せについて考えよう。

社会性を身  
に着けるセ  
ミナー

#### ●「お金のセミナー（瀬戸）生活費のやりくり挑戦しよう！」

10月29日（火） 時間：13：30～15：30

Aさんの生活費のやりくりを一緒に考えるワーク中心の内容です。何を優先するかは人それぞれ違うので、自分の大切な事を優先しつつ、やりくり上手を目指します。参加者で知恵を出し合って赤字から脱却しましょう。

### 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。

#### ●フリートーク会 10月5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!! 今回のテーマは、最近身近に起きた良かったことニュース。

#### ●職業興味検査と職業適性検査

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。また能力面からどういう仕事があるかの検査もあり、その結果の助言も行います。

