

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】 ひとりのできる認知行動療法

～30代男性～

他の参加者の方がしっかりしているように見えたのですが、自分と似た悩みをもって自分だけではないのだと感じた。

【セミナー】 自分の気持ちを言葉で伝えるセミナー

～20代女性～

自分が思っていたことが話してみると少し違ったりしたので、自分の気持ちをもっと聞いていこうと思いました。

【セミナー】 ビジネスシーン事例検討会

～20代男性～

他人(特に上司)にきちんと報告、連絡、相談することの大切さに気付いた。

《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



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

2025年1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。

1月はるサポスケジュール

1日	水	休館日
2日	木	休館日
3日	金	休館日
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・パーティ瀬戸出張相談
9日	木	通常相談・HW春日井出張相談
10日	金	通常相談・フードバンクボランティア
11日	土	通常相談・カードでコミュニケーション
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出張相談
16日	木	通常相談・対話セミナー
17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
18日	土	通常相談・フリートーク会
19日	日	休館日
20日	月	休館日
21日	火	通常相談・マインドフルネス・シュレッタージョブトレ
22日	水	通常相談・パーティ瀬戸出張相談
23日	木	通常相談
24日	金	通常相談・フードバンクボランティア・自己肯定のセミナー
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
29日	水	通常相談・セルフケアを身に着けていこう
30日	木	通常相談・瀬戸セミナー「面接で熱意を伝える秘術」
31日	金	通常相談・フードバンクボランティア・企業説明会

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

1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

1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

◆パーティ瀬戸

1月8、22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

1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。**

1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

1月10日（金）、17日（金）、24日（金）、31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、賞味期限になった食品を
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

1月21日（火曜日）13：30～16：30（作業時間は2時間）※サボステ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

●「カードでコミュニケーション」

1月11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。雑談が苦手な人も安心して参加できます。



コミュニケ
ーション

●「対話のセミナー」

1月16日（木）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

●「マインドフルネス」

1月21日（火）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つ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、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。

メンタル
ヘルス

●「自己肯定感が低くネガティブ思考の多い人」

1月24日（金）時間：13：00～15：00
自己肯定感の低めの人に参加して頂き、自分のどんなものが自分の
メンタルを下げ、自己肯定感を下げているのかを知っていく。

メンタル
ヘルス

●「セルフケアを身に付けていこう！」

1月29日（水）時間：13：30～15：00
日頃の自分の状態をよく知り、自分の体調のサインを早く察知できれば、
その対処方法が進められる。自分のセルフケアの方法を身に付けていこう。

就活系

●「瀬戸セミナー 面接で熱意を伝える秘訣」

1月30日（木）時間：13：30～15：00
みなさんは面接でどのように熱意を伝えたらよいと思いますか？
「第一希望です」「御社に貢献したいです」でしょうか。それも良いですね。
でも面接官は実はここで熱意を見るわけではないのです。そんな秘訣をお伝えします。

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。



●フリートーク会 1月18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!!今回は、利用者さん同士で、フリートーク会のルール作り!



●企業説明会 1月31日（金）13：30～15：00

生川製作所『相談できる町工場』としてお客様の個々のニーズに合わせて製作している会社です。
お客様のお話を聞く、CADで図面にする、工場で作るといったお話を聞かせていただきます。