

# 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、「職場定着後も」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代男性～

いざ呼吸に集中しようとするのが難しいと感じた。

## 【セミナー】 自己理解セミナー

～20代女性～

「転機」を乗り越える方法の「4つのS」点検で、このセミナーではじめて知ったので、活用していきたいです。

## 【セミナー】 価値観セミナー

～30代男性～

すでにある価値観にこだわりすぎず、違う価値観を持った他者から学び価値観を広げ研いていくことで人として成熟していけると感じました。

## 《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：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団）

〒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。プログラムも見てね！

# はるサポたより

2025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	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・フリートーク会
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・ストレッチセミナー
10日	金	通常相談・フードバンクボランティア
11日	土	通常相談
12日	日	休館日
13日	月	休館日
14日	火	休館日
15日	水	通常相談・シュレッタージョブトレ
16日	木	通常相談
17日	金	通常相談・フードバンクボランティア・小牧出張相談
18日	土	通常相談・ボードゲーム
19日	日	休館日
20日	月	休館日
21日	火	通常相談
22日	水	通常相談・コッポートセミナー
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
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
30日	木	通常相談
31日	金	通常相談・フードバンクボランティア・対話のセミナー

●公認心理師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。

## 出張相談

＜事前にご予約下さい！＞

### ◆小牧市役所

10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

＜予約不要です！＞

### ●ハローワーク春日井

10月9日（木） 28日（火）  
時間：10：00～16：00  
場所：ハローワーク春日井

## 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

#### ●フードバンクボランティア

10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

10月15日（水曜日）13：30～16：30（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♪

### 自由な英語の会のお知らせ

10月4日（土曜日）10：00～11：30  
5月から開催していて好評な英語自習会を10月も開催します。予約なしの参加OK！入退室も自由です

### 各種セミナー

メンタルヘルス

#### ●ストレッチセミナー

10月9日（木） 時間：13：30～15：00  
仕事の疲れを取るための「首・肩・腰」のストレッチを皆さんでやってみませんか。  
家でも職場でも気分転換に、身体も心もリ

メンタルヘルス

#### ●自律神経のセミナー

10月16日（木） 時間：13：30～15：00  
緊張や不安を感じた時は自分の身体にも変化があります。  
自分の身体の状態に目を向けてみる、どのようにするとリラックスできるのか？  
ゆったりみんなで体験してみませんか？

コミュニケーション

#### ●ボードゲーム

10月18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の支援で、みんなでボード  
をやります。色々な種類があって楽しいですよ！



外部講師セミナー

#### ●コルポートセミナー 折れない自信の作り方

10月22日（水） 時間：13：30～15：00  
自信がなくて一歩が踏み出せないことはありませんか。  
そもそも…自信のある状態とはどんな状態でしょう？  
自信をつけるために今の自分ができることを聞いてみましょう！

コミュニケーション

#### ●対話のセミナー

10月31日（金） 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？

### インフォメーション

#### ●メンタル相談

心の悩みや不安に対処するための方法をアドバイスします。（相談費用無料 事前予約制）  
春サポでは、就労・進学等次の一歩に踏み出したい方のセルフケアに向けたメンタル相談を受け付  
けています。公認心理師による面談を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4日（土） 時間：13：00～15：00

利用者さんによる、利用者さんのため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。今回は「 」がテーマです。

#### ●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

