

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】 気分転換セミナー

～30代女性～

普段の運動不足もあるせいか、痛くはないがやった後全体が怠い感じがした。

【セミナー】 雑談セミナー

～20代女性～

リアクションで良いという点は発見でした。実践していきたいです。

【セミナー】 ボードゲーム

～20代女性～

知らない人とやるのも勉強になってたのしい。

＜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



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11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。

11月はるサポスケジュール

1日	土	通常相談
2日	日	休館日
3日	月	休館日
4日	火	休館日
5日	水	通常相談
6日	木	通常相談・カードゲーム
7日	金	通常相談
8日	土	通常相談・フリートーク会
9日	日	休館日
10日	月	休館日
11日	火	通常相談
12日	水	通常相談
13日	木	通常相談・HW 春日井出張相談
14日	金	通常相談・フードバンクボランティア・英語を楽しむ会・英語部・ルクスセミナー
15日	土	通常相談
16日	日	休館日
17日	月	休館日
18日	火	通常相談・シュレッタージョブトレ・対話のセミナー
19日	水	通常相談
20日	木	通常相談
21日	金	通常相談・フードバンクボランティア・小牧出張相談
22日	土	通常相談
23日	日	休館日
24日	月	休館日
25日	火	通常相談・HW 春日井出張相談
26日	水	通常相談
27日	木	通常相談・マインドフルネスセミナー
28日	金	通常相談・フードバンクボランティア
29日	土	通常相談
30日	日	休館日

●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

11月21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

11月13日（木） 25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。

11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

11月14日（金）、21日（金）、28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

11月18日（火曜日）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♪

英語を楽しむ会:英語部のお知らせ

11月14日（金曜日）10：00～12：00
5月から開催していて好評な英語自習会を8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

コミュニケーション

●カードでコミュニケーション

11月6日（木） 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。



外部講師セミナー

●ルクスセミナー 小さな『できる』のを見つけ方

11月14日（金） 時間：13：30～15：00
できていることよりも、できていないことが気になってしまうことはありませんか。
他の利用者さんの意見も聞くことで、自分の小さな『できる』を見つけてみませんか？ 小さな『できる』がお仕事につながるかもしれません！

コミュニケーション

●対話のセミナー

11月18日（火） 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

●マインドフルネスセミナー

11月27日（木） 時間：13：30～15：00
過去の失敗や未来の心配にとらわれず、呼吸をしながら「今」の自分と繋がる練習です。今回は、「寝る」マインドフルネスなど、今までの講座をさらにアップデートした内容になります。奮ってご参加ください。

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 11月8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。

●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。また能力面からどのような仕事があるかの検査もあり、その結果の助言も行います。

