

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、職場体験ができたよかったです。
- ・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。
- ・働くと前向きになれた。

【セミナー】選択の決断

～30代女性～

自分の欲求は今の環境でコロコロ変わっていくことに気づきました。



【セミナー】対話のセミナー（感性とは）

～20代男性～

難しい「テーマ」「話」でも楽しく出来て有意義な時間を過ごせました。



【セミナー】ストレッチセミナー

～20代女性～

家で一人でやるのとはまた違って、参加者の皆さんと一緒に体を動かせて楽しかったです。

《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

2026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り入れています。
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 | 木 | 休館日 |
| 2日 | 金 | 休館日 |
| 3日 | 土 | 休館日 |
| 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 カードコミュセミナー |
| 9日 | 金 | 通常相談・コストコフードボランティア |
| 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 |
| 15日 | 木 | 通常相談 |
| 16日 | 金 | 通常相談・小牧市役所出張面談・コストコフードボランティア・自律神経セミナー |
| 17日 | 土 | 通常相談 |
| 18日 | 日 | 休館日 |
| 19日 | 月 | 休館日 |
| 20日 | 火 | 通常相談・シユレッダージョブトレ |
| 21日 | 水 | 通常相談・対話セミナー |
| 22日 | 木 | 通常相談 |
| 23日 | 金 | 通常相談・コストコフードボランティア・話し方のコツセミナー・お金のセミナー（瀬戸サボ開催） |
| 24日 | 土 | 通常相談 |
| 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 みんなで合同企業説明会参加してみよう！ |
| 29日 | 木 | 通常相談 |
| 30日 | 金 | 通常相談・コストコフードボランティア |
| 31日 | 土 | 通常相談・5S基礎セミナー |

●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。

出張相談

＜事前にご予約下さい！＞

◆小牧市役所

1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

＜予約不要です！＞

●ハローワーク春日井
1月 8日(木) 27日(火)
時間：10:00～16:00
場所：ハローワーク春日井

※ 『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9日（金）、16日（金）、23日（金）、30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ぬ」「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

企業の受け入れ可能な場合、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20日（火曜日）13:30～16:30（作業時間は2時間）※サポステ12時40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

1月31日（土曜日）10:00～12:00
5月から開催していく好評な英語自習会を1月も開催します。

合同説明会に参加しよう

1月28日（水曜日）13:30～16:30 ※11時30分 ウインクあいのち 1F ミニストップ前集合
合同説明会に参加してみたい方、支援員と一緒に行ってみましょう。詳しくは支援員までお尋ねください。

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8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。



メンタルヘルス

●自律神経のセミナー

1月16日（金） 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、どのようにするかリラックスできるのか？
ゆっくりみんなで体験してみませんか？

コミュニケーション

●対話のセミナー

1月21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？

社会性を身につけるセミナー

●初対面でも安心して話すコツセミナー

1月23日（金） 時間：13:30～15:00

人と話すのが苦手でも大丈夫。うまく話すことより、安心できる雰囲気づくりや、短い
言葉で自然につながる方法に触れてみましょう。「思ったより言葉を交わせた♪」という
自信につながる時間になるかも？

働く準備

●今さら聞けない働く準備力 5S 基礎セミナー

1月31日（土） 時間：13:30～15:00

5S（整理・整頓・清掃・清潔・躰）は業種、職種問わず、どの人も求められる仕事の
基本です。今から身につけておくことで就職後もきっと役に立つ考え方です

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・進学等次の一步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 1月24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。

