

2020年



# 深谷サポステ カレンダー

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|--|---|---|---|--|---|
|  | 1<br>本庄出張相談   | 2<br><b>共</b> 農業ボランティア<br>9:30~11:00<br>※サポステ9:00集合or現地9:30集合<br>※マスク、軍手、長靴、タオル持参<br><b>定</b> 定着・ステップアップ相談<br>17:00~19:00 | 3   | 4  | 5<br>休館   |
| 7<br><b>共</b> パソコンセミナー④<br>【Excel】 データベースの<br>基本的な知識の習得<br>10:00~11:30   | 8<br><b>共</b> 自己理解セミナー<br>GATB&RIASEC<br>13:30~15:00<br>(3名まで)      | 9<br><b>A</b> はじめての就活①<br>基礎編<br>13:30~15:00  | 10<br><b>共</b> サポステOGが話す<br>考え方の柔軟性<br>13:30~15:00  | 11   | 12<br><b>面接体験 WeeK!</b><br>①簡単な志望動機<br>の作成(50分)<br>②面接シミュレーション<br>(50分)<br>随時2名程度で開催。<br>スタッフに相談。 |
| 14<br><b>共</b> 地域ボランティア<br>瑠璃光寺落葉はきボランティア<br>14:00~15:30<br>※13:20サポステ集合 | 15<br><b>A</b> 目標づくり<br>13:30~15:00<br>熊谷出張相談                       | 16<br>(サポステMT)<br><b>共</b> ストレス対処セミナー<br>見方を工夫しよう!<br>13:30~15:00   | 17<br><b>A</b> はじめての就活②<br>簡単な志望動機~面接<br>13:30~15:00  | 18<br><b>共</b> 作業体験<br>和菓子ラベル貼り作業<br>13:30~15:00<br>サポステ集合13:20                            | 19<br>休館  |
| 21<br><b>共</b> パソコンセミナー⑤<br>【ハワホ】発表用資料の作成<br>10:00~11:30<br>(親の会)        | 22<br><b>共</b> 地域ボランティア<br>深谷駅前の花壇整備<br>サポステ集合9:15<br>※マスク、軍手、タオル持参 | 23  | 24<br><b>B</b> 就活セミナー<br>求人票のミカタ<br>13:30~15:00   | 25<br><b>共</b><br>毎日をスッキリ過ごす片付け術<br>☆ベストセラー「こんまり<br>流片付けメソッド」で身<br>の回りスッキリ!<br>13:30~15:00 | 26<br>新規利用者<br>説明会<br><b>定</b><br>定着・ステップアップ相談<br>13:30~15:00                                     |
| 28<br><b>共</b> サポステ大掃除隊<br>10:00~11:30<br><b>つ</b> つどいの場<br>13:30~15:00  | 29<br>休館<br>＜12月29日～1月3日までお休みになります。<br>来年もよろしくお願いたします。＞<br>休館       | 30<br>休館  | 31<br>休館<br>ハローワーク登録をしよう!<br>Week!<br>①スマホorパソコンで仮登録<br>(50分)<br>②2週間以内に最寄りの<br>ハローワーク窓口にて<br>カード受取り<br>随時開催。スタッフに相談。 |  |   |

### 今月のおすすめ

**共** 12/10サポステOGが話す「考え方の柔軟性」  
講師の方は、自分自身の考え方の癖や困難と向き合いながら、現在働いています。現在の自分自身の働き方や様々な働き方など経験談を交えて話をさせていただきます。皆さんと同じ目線で話してくれますますので、ぜひ参加してみたいいかがですか。

**共** 12/25 毎日をスッキリ過ごす片付け術  
【片付けは、なりたい自分になるためのはじめの一步】片づけコンサルタント・近藤麻理恵「こんまりさん」:著書『人生がときめく片づけの魔法』累計1200万部を超える世界的なベストセラー、2019年ノンフィクションランキング全米1位。こんまり流メソッドと一緒に学びながら、モノとの付き合い方を見直してみませんか?

### サポステからのお知らせ

#### 新型コロナウイルス感染拡大防止のためのおねがい

- ①サポステ来所時はマスクをしてください
- ②セミナー人数制限:最大5名とします
- ③家を出る前に検温してください。受付で記入していただきます。

37.5°以上の熱や倦怠感など不調な時は休んで下さい。  
※急な変更の可能性がありますので、ご了承ください

### レギュラープログラム

**A** 図書館ボランティア  
深谷図書館でのボランティアです。新たな本の発見があるかも♪  
**休止中**

**A** 目標づくりをしよう  
活動目標を作るプログラムです。まずはここからスタートしましょう。

**共** 農業ボランティア  
畑で農作業をします。土いじりで癒されませんか?内容は時期によって様々です♪

**共** 地域活動ボランティア  
深谷駅前で花壇整備等をするボランティアです。軍手持参してください。外で体を動かしましょう♪

**A** Aコース  
**B** Bコース  
**C** Cコース  
**定** 定着支援  
**共** 共通セミナー  
**つ** つどいの場

| コース        | プログラム名  | プログラム内容   |
|------------|---|---|
| A<br>コース   | 目標づくりをしよう   | サポステを活用しながら就職するためにはどんな進め方があるのか？そして自分はどんな働き方をしたいと思っているのか？スタッフと一緒に考えながら具体的な目標作りを行います。まずはここからスタートしましょう！  |
|            | やさしいマナー講座「就活力」  | 就活に役立つ、挨拶や身だしなみの基本を体験型セミナーで楽しくマスターします。  |
|            | はじめての就職活動①基礎編   | 働くために必要な基礎知識(社会保険、雇用保険など)から、就活とは具体的にどうやって進めていけばいいのか？履歴書の間違い探しなども含めながら丁寧に説明します。  |
|            | はじめての就職活動②面接編   | 応募するイメージ作りのために簡単な面接の受け答え練習をします。担当スタッフと一緒に、簡単な履歴書を準備してから参加してください。  |
|            | 図書館ボランティア   | 書架整理の活動を通して、人とのコミュニケーションや仕事のイメージづくりを行いましょう。地域のボランティアの方と一緒に深谷図書館での書架整理を行います。   |
| B<br>コース   | エニアグラム<br>自分発見プログラム   | エニアグラムは人間の気質を9つのタイプに分類します。自分のタイプを知ることで、長所・短所を改めて理解し、応募書類や面接での自己PRに役立つワードを見つけます。(サポステ記録帳に記入)   |
|            | 求人票のミカタ   | 実際に求人票を出し、どんなところに気を付けてみればいいのかポイントを説明します。自分にとってマッチする求人を見つけるために活用してみましょう。   |
|            | 職場体験先の紹介<br>ジョブトレーニング(半日程度)   | 参加するための具体的な流れを説明します。どんな体験先があるのか、体験後に実際に働いている先輩たちの事例を交えながら説明します。<br>近隣店舗での商品陳列作業やとうふ作りの現場での軽作業など、働くイメージを体感するための入り口です。初めての作業でもやってみたら意外な自分の適性を発見できるかもしれません。短時間のプログラムなので職場体験の準備段階として参加してみませんか？※個別対応になります。 |
| C<br>コース   |  若者のための就職応援プログラム<br>ホニキの就職 ①  | リクルートホールディングスの協力を得て実施している就労支援セミナーです。志望動機の用意の仕方から面接練習までの準備を行う2回連続セミナーになります。1日目は就活における課題と解決策を把握したうえで、面接トレーニングに挑戦します。  |
|            |  若者のための就職応援プログラム<br>ホニキの就職 ② | 1日目のトレーニングで把握した課題の解決策を検討し、再度面接トレーニングに挑戦します。<br>参加条件:①就職活動を始めている方②グループワークで自分の意見が言える方③両日参加できる方  |
|            | 職場体験(週20時間程度)   | スーパーなど物流倉庫の作業や製造関連の工場での軽作業、厨房の洗い場作業、学童保育や介護施設など体験先は常に開拓しています。実際に働くことを意識しての体験を行いましょう。体験後に応募可能な体験先も多数あり、就職率は高いです。 ※個別対応になります。   |
| 共通<br>セミナー | 職業人講話   | 様々な職業に就いている方に講話をしていただけます。なぜその職業を選んだのか？仕事にどんなやりがいを感じているのか？など、実体験に基づく話を聞くことで、これから職業選択をする参考にしてください。  |
|            | パソコンセミナー  | 1.Windows 10 操作(全1回) 2.Word 基礎(全1回) 3.Excel 基礎(全2回)<br>4.PowerPoint 基礎(全1回) 5. Excel 活用(全1回)  |
|            | グループワーク<br>コミュニケーションセミナー①   | ※毎月違ったスタッフが、コミュニケーション能力UPに役立つセミナーを考えて開催しますので、是非楽しみながら参加してください。  |
|            | 大人の教養セミナー<br>コミュニケーションセミナー②   | “マネー講座：給与明細の見方”“知らないで損する労働講座”といったような社会人に必要な知識を身に着ける講座を開催していきます。   |
|            | 仕事の場面を練習しよう<br>コミュニケーションセミナー③   | 仕事で出て来るピンチへの準備をしませんか？多くの人が困るであろう場面についてみんなで検討していきます。そしてロールプレイを通して練習を行います。  |
|            | 人に伝える練習しよう<br>コミュニケーションセミナー④  | 人前で話をするのが苦手な方！話がまとめられなかったり、うまく説明が出来なかったり……このセミナーでは人前で話をする練習を行ってきます。   |
|            | ハローワークデビュー<br>(サポステセミナー室)   | ハローワークの利用方法が変わり、どのように利用すればいいのか、分かりやすく説明します。その場で仮登録もできます。今まで利用したことがある方はもちろん、まだ利用したことがない方もぜひ参加してみましょう。  |
|            | ストレス対処セミナー  | ストレスをしなやかにコントロールする方法を学んでいきます。<br>①ストレスの仕組みを知らう ②リラクゼーションで気持ちを安らげよう ③考え方の工夫をしよう ④怒りのコントロール方法を学ぼう   |
|            | 農業ボランティア  | まずは体を動かして季節を感じてみましょう！農作業を通して働くイメージづくりに役立っています。(夏には手作業の田植え、秋には稲刈りの体験もできます。)  |
|            | 地域活動ボランティア  | 深谷駅前の花壇整備やイルミネーションの飾り付け等のボランティア活動を通して他者と協力しての作業を体験してみましょう。軍手などは持参してください。外で体を動かしましょう♪  |
| 定着<br>支援   | OB懇親会   | サポステを利用して就労した方同士で職場定着に関する意見交換や職場での経験や体験を共有するための懇談会です。   |
|            | OB専用各種セミナー  | “職場でのストレスやメンタル不調に強くなるセミナー”といった働き始めてからのテーマを扱った各種セミナーを開催します。ぜひご活用ください。  |