

2022年

5月

深谷サポステ カレンダー

048-577-4727

月	火	水	木	金	土	
2	3 健康記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7 休館	
9 PC パソコンセミナー① PC入門 基本的な操作と入力 10:00～11:30	10 ボラ 地域ボランティア 駅通り 除草＆花がら摘み 9:30～11:30 サポステ9:15集合	11 ボラ 農業ボランティア 9:30～11:30 ※サポステ9:00集合 or現地9:25集合	12	13 ボラ 図書館ボランティア 書架整理をしよう 10:00～11:45 9:50図書館玄関前集合	14 休館	
16 PC パソコンセミナー② Word ビジネス文書の作成 10:00～11:30	17 熊谷出張相談	18 メンタル ストレス対処セミナー リラクゼーション法について 10:00～11:30	19	20 ボラ 作業体験 和菓子ラベル貼り作業 13:30～15:00 サポステ13:20集合	21 休館	
23 就活 働くイメージ ①目標づくり ②はじめての就活 10:00～11:50 フリースペース 13:30～16:30 ※要予約。時間内であれば ご利用可能です。	24 自己 RIASEC&GATB 職業興味・適性検査 10:00～11:45	25 就活 応募準備をしよう ①履歴書の書き方 ②履歴書を書こう 10:00～11:50	26 メンタル OGの体験談に学ぶ 「自分を受け入れる」 13:30～15:00	27 職業 人生100年時代の 社会人基礎力 13:30～15:00	28 定着 ステップ アップ相談 13:30～15:00	
30 PC パソコンセミナー③ Excel① 表の作成と関数 10:00～11:30 ひきこもり集いの場 散策「深谷駅周辺を歩こう」 13:30～16:00 ※雨天時は、室内ゲームをします。	31	<div data-bbox="1151 1753 1834 1984" data-label="Text"> <p>オンライン面接対策／応募書類・面接対策</p> <p>就活 実際に応募を控えた方向けの個別セミナー。 応募書類作成や面接対策を行います。 随時募集しております。</p> </div>				

今月のおすすめ①

メンタル OGの体験談に学ぶ「自分を受け入れる」 5月26日(木) 13:30～

講師の方はサポステOGです。
マイナス思考になりがちな考え方の癖やメンタル的な困難と向き合うために、自身で考え出した『ノートを活用』して、困難とうまくつきあいながら現在働いています。ノートの活用方法を具体的に教えてくれますし、皆さんと同じ目線で話してくれて、話しやすくてとても穏やかな雰囲気セミナーです。

今月のおすすめ②

職業 人生100年時代の社会人基礎力 5月27日(金) 13:30～

多様な人々と仕事をする上で必要な社会人基礎力（前を踏み出す力、考え抜く力、チームで働く力）について学び、自分が出来ている点、足りない点を洗い出し、今後の就活に役立てていきましょう。

サポステからのお知らせ

4月から、第4月曜日に
フリースペースの時間をつくりました！

セミナー室を開放して、みんなが自由に使える時間です。求人を検索したり、履歴書を書いたりに使ってください。



【重要】新型コロナウイルス感染拡大防止のためのおねがい

- ①来所時はマスクをしてください。
 - ②少人数でセミナーを開催します。
 - ③熱や倦怠感がある時は休んで下さい。
- ※急な変更の可能性がありますので、ご了承ください。

就活	就活
PC	パソコン
職業	職業理解
自己	自己理解
メンタル	メンタルヘルス
コミュ	コミュニケーション
ボラ	ボランティア
定着	定着支援

カテゴリー	プログラム名	テーマ	内容	時間	
就活	働くイメージをつくる	連続	①目標づくり	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！	50分
			②はじめての就活		
	仕事探しをはじめよう	連続	①求人票の見方	求人票の種類や探す時にどこに注目したらいいのか？ハローワークインターネットサービスを使った探し方のコツ・応募電話をかける際に気をつけるポイントを学びます。自分で仕事を探す・応募する力を身につけていきましょう。	90分
			②求人票の探し方		
			③応募電話		
	応募準備をしよう	連続	①履歴書の書き方	履歴書を書く時の注意点と書き方を学び、実際に自分の履歴書を書いてみます。履歴書を仕上げ、いつでも応募できる準備を進めていきましょう。	50分
			②履歴書を書こう		
	面接シミュレーション		How to 面接～面接なんてこわくない～	面接官が教える面接のポイントを解説します。面接の前に雰囲気をつかんでおきましょう。	90分
	ビジネスマナー		職場電話対応術～大人の気配り～	ビジネス電話対応の基本（受発信・取次・不在時対応）を実践的に学びましょう。	50分
	職場体験先紹介		職場体験先紹介	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。	
	働く知識を学ぼう		労働に関する知識	働くために必要な知識（社会保険や労働法など）について学びます。	
オンライン面接対策	個別	zoomのつなぎ方・オンライン面接練習	zoomを使いながら、対面とは違うオンライン面接に向けた練習を行います。	60分	
応募直前対策セミナー	個別	応募書類作成・面接対策	企業へ応募する前に履歴書の確認や面接対策が行えるセミナーです。応募直前で緊張や不安がある方におすすめのセミナーです。		
パソコン	パソコンセミナー(全5回)	連続	入門・Word・Excel・PowerPoint	120分	
職業理解	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きます。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。	90分	
	ジョブトレーニング		半日から1日程度の作業を行います。	半日程度	
	職場体験		職場体験前に、就職するための準備運動として役立てます。 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、実際に働くことを意識して体験が行えます。体験後に応募可能な体験先も多数あり、定着率は高いです。※随時対応になります。	週20時間程度	
	人生100年時代の社会人基礎力		様々な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力について学びます。	90分	
自己理解	RIASEC & GATB		RIASECとは、自分の性格や興味から自分に適した職業を知る検査。GATBは、多様な職業分野で仕事をする上で必要とされる能力の測定。職業選択を行ううえで客観的な情報として就職活動に役立てることが出来ます。	105分	
	自分発見プログラム エニアグラム		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。	90分	
メンタルヘルス	ストレス対処セミナー	※内容は毎月変わります。	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。(①ストレスの仕組みを知ろう ②リラックスで気持ちを安らげよう ③考え方の工夫をしよう ④アガ-コントロールなど)		
コミュニケーション	コミュニケーションセミナー	※内容は毎月変わります。	人と話をするのが苦手、接し方がわからないという方へ、人に伝える練習をコミュニケーションセミナーを通じて行います。講座形式やワーク形式で実施していきます。(カラーセラピー・リフレーミングなど)		
ボランティア	作業体験		地域商店街や地元の企業にご協力いただき、シール貼りや封入作業など簡単な作業。作業を受け取り、納品するまで一連の作業を体験できます。	105分	
	図書館ボランティア		書架整理の活動を通じて、人とのコミュニケーションや仕事のイメージ作りを行いましょ。		
	農業ボランティア		地域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。 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てます。 (夏には手作業の田植え、秋には稲刈りの体験もできます。)	120分	
	地域ボランティア		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♪		
定着支援	OB・OG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・OG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。		