

グループワークの詳細

1(金) 13:30-15:00 アイスを作ろう! 作業を通してチームワークやコミュニケーションの経験を積む。失敗も歓迎!	5(火) 10:30-12:00 タイピングの練習をしよう 正確でスピーディなタイピングができること仕事の効率UP! 転職活動にも役立ちます♪	6(水) 10:30-12:00 本とコーヒー 集中して読書、感想をシェア。言葉を磨き、周りの世界を知る機会に。サポステで実施。	11(月) 14:00-15:30 こころをまもるセルフケア リニューアルして実施! ストレスとの付き合い方、不調の症状&要因、セルフケアの方法と解説・実演します。	12(火) 13:00-15:00 バドミントンをしよう! 12:30集合! 恒例のスポーツGW! 楽しく体を動かしましょう!
E 村田	J 野口	L 森内	L 野口	L 田中
14(木) 13:30-15:00 サポステはなしば テーマを通して雑談の練習をしましょう。今回は「私が好きなおしゃべり」です。	18(月) 13:30-15:00 サポステワールドカフェ 主人公は自分自身、たくましく生きる力をみんなで身につけましょう!	20(水) 14:00-15:30 コミュトレ 簡単なゲームをして、コミュニケーションスキルの取得に取り組もう!	25(月) 14:00-15:30 さわやかな自己表現 自分の考えを正直に率直に表現する対人スキルを磨くグループワーク。	26(火) 10:30-16:00 野外体験を楽しもう! 「地域サポートめのと」でネイチャーアクティビティ体験をしよう!
E 野口	E 川口	E 草野	L 野口	E 田中・大和田
27(水) 10:30-12:00 軽作業体験 チラシ発送準備等、サポステの事務を体験! 事務職に興味のある方ぜひ。	27(水) 13:30-15:00 月いちミーティング 楽しく雑談をしながら近況報告と、来月の目標をたてましょう!	第1・4火13:30-15:00 農業プロジェクト 簡単・べんりそしてワクワク! 緑のチカラで心も体も元気になりましょう!	複数回開催 第134金 10:30-12:00 運動プログラム 生活リズムや体力づくりのため、サポステで体を動かしましょう!	毎週土15:00-17:00 人形劇 年数回の講演に向けて、作画、裁縫、小物づくりなどを毎週行っています。
J 森内・村田	L 川口	E 大和田・田中	L 田中・野口	E 儀間

長崎サポステのつかいかた

【個別面談】まずは面談でいまの状況や就活に関する悩みを聞かせてください。それぞれにあわせた支援プランを一緒に考えていきます。

面談



【職場体験】いきなり仕事をはじめるのは不安...そんな方のために職場体験も用意しております。詳しくはスタッフへおたずねください。

職場体験



グループワーク

【グループワーク】

サポステのグループワークは、内容ごとに、就活をメインとした**仕事(Job)**、季節イベントなどのさまざまな経験を通して人間力をつける**経験(Experience)**、心身の健康促進と生活習慣の向上を目指す**生活(Life)**、季節にあわせた課外活動等の**スペシャル(Special)**の4種に分かれています。面談時に担当スタッフと相談してぜひご参加ください。

ジェルズ!

J

仕事(Job)

面接練習や応募書類の書き方、求人検索等、就職活動に必要なアレコレをわかりやすく学び、実践するワークを行っています。

L

生活(Life)

スポーツなど心身の健康促進と、お金の管理や手帳の使い方などの生活習慣の向上の一助になるような、様々なワークを実施します。

E

経験(Experience)

さまざまな経験を積むことは、自身の視野を広げてくれるはず。サポステでは、経験の幅を広げるワークを用意しております。

S

スペシャル(Special)

上記以外に、季節にあわせた課外活動なども用意しております。