



- たまサポ*コラム『辛抱と我慢の違い』
- 今月のプログラム（HP上で随時情報を更新します）
- 今月おすすめの本の紹介！

★ たまサポ*コラム『辛抱と我慢の違い』 ★

新型コロナウイルスの影響で、さまざまなことを自粛しなければならない状態が続いていますね。

我慢しなければならないのは分かっていますが…ちょっと疲れてきますよね。そんな中、先日テレビである方が「辛抱と我慢の違い」についてこんな風にご話されていたそうです。

“辛抱なのよ今。辛抱の時なのよ。
我慢って、人間って我が強いから我慢がすごいにくいんだって。
我慢しろっていわれると、我が出ちゃうからすごくつらい。
でも、辛抱はできるんだって、人って。
辛抱って漢字で書くと『辛さを抱く』って書くの。
だから辛抱しろって、つらさを抱きしめればいいのよ。ぎゅって。
なんかできる感じがしない？辛抱って。”



一人では辛さを抱きしめるのも難しいときもあると思います。どうすることもできない「つらさ」は一人で抱え込むのではなく、サポステにも気軽にお話してください！

★ 5月 おすすめの本の紹介 ★



『座右の寓話』

戸田智弘（著）／ディスカバリー・トゥエンティワン

イソップ、仏教、荘子etc…。

古くから言い伝えられている寓話には仕事や人生を考える上でのスパイスやエッセンスがたくさん盛り込まれています。不安が多い現代だからこそ、過去から学ぶことも多いのではないのでしょうか。今こそ読んでおきたい一冊です。

★「たまサポ図書コーナー」に置いています。貸出も可能です。



★ 5月のプログラム情報 ★

セミナーは5/18（月）～再開します
（※一部のセミナーは中止します）

5/19（火）26（火） 13時～16時	簿記3級を学ぶ講座
5/23（土）13時～	行動変容セミナー （コミュニケーションの練習をしよう） ※プリントを使ってすすめていきます
5/28（木） ①13時～ ②14時半～	初級パソコン講座①②文字入力から丁寧にレクチャーします （自習形式で自分のペースで学習を進められます）

※来所時の注意点（ご協力ください!!）

来所される方は**マスク着用**と**手洗い消毒**を必ず行ってください。また、家を出る前に検温をして、普段より体温が高い場合や、体調が優れない場合は来所を控えるようお願いいたします。

5月のSUIキラ倶楽部も中止いたします。楽しみにしていた方、ごめんなさい！

気軽にご相談ください!!

ご不明な点や、不安なこと、心配なこと等ありましたら、たまなサポステは通常どおり開所していますので、ご相談は受け付けております。下記まで気軽にご連絡ください



<JR玉名駅から徒歩約2分 駐車場完備>

【お問合せ】
たまな若者サポートステーション
熊本県玉名市中48-4
☎0968-74-0007

✉tamasapo@air.ocn.ne.jp
※受付時間 月～金および第2・4土（日祝休）
10:00～18:00
◀支援対象▶15～49歳までの方およびそのご家族

たまなサポステ
ホームページはこちら



2020

5月
May

たまな若者サポートステーション 日程表

●…サポステでの面談（予約制） ■…各種セミナー ★…SUIキラ倶楽部 ◆…出張相談会 ◎…その他

日	月	火	水	木	金	土	
		<p>★カウンセリング日に限らず、応募書類作成や面接対策、職場体験・見学プログラム、セミナー、出張相談、職業適性検査など、なんでも相談OKです！</p> <p>たまな若者サポートステーション（熊本県北部地域の若者支援機関） 〒865-0064 熊本県玉名市48-4 【開所時間】月～土 10:00～18:00 【電話】0968-74-0007 【メール】tamasapo@air.ocn.ne.jp 【ホームページ】http://tamasapo.jpn.org/</p> 				1	2
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">  <p>最新情報については ホームページを ご参照ください！</p> </div> 					閉所
3	4	5	6	7	8	9	
	<p>セミナーは5/18(月)～再開します (※一部のセミナーは中止)</p>					臨時閉所	
10	11	12	13	14	15	16	
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	◆阿蘇相談会【10時～15時半】 (ハローワーク阿蘇)	◆合志相談会【10時～16時】 (合志総合センター「ヴィーブル」)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室)	閉所	
17	18	19	20	21	22	23	
	●心理カウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～簿記3級講座 ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所)	●キャリアカウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	●心理カウンセリング ■13時～行動変容セミナー (コミュニケーションの練習をしよう) ※プリントを使ってすすめていきます	
24	25	26	27	28	29	30	
31	●心理カウンセリング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～簿記3級講座 ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	◆阿蘇相談会【10時～15時半】 (ハローワーク阿蘇)	◆合志相談会【10時～16時】 (合志総合センター「ヴィーブル」) ■13時～サポステセミナー (初級パソコン講座①②)	●心理カウンセリング	閉所	