



- 今年度初の職業人講話、開催です！
- 今月のプログラム
- 今月おすすめの本の紹介！



★ 今年度初の職業人講話、開催です！ ★

テーマ「自分の未来は自分で描く」

事情により高校を中退され、数年後に高卒認定取得。その後医療系大学へ入学。現在は病院に事務スタッフとして勤務される竹下講師。

なぜ医療系に進んだのか、そのきっかけは？何に悩み、どう乗り越えたのか。そして、自分の未来をどのように考え描いていったのか、お話を伺いたいと思います。

日時：8/21（金）13時半～15時

※参加申込みはスタッフまでご連絡ください



職業人講話

『自分の未来は自分で描く』

講師 竹下尚樹

講師プロフィール

事情により高校を中退され、数年後に高卒認定取得。その後医療系大学へ入学。現在は病院に事務スタッフとして勤務される竹下尚樹。なぜ医療系に進んだのか、そのきっかけは？何に悩み、どう乗り越えたのか。そして、自分の未来をどのように考え描いていったのか、お話を伺いたいと思います。

日時 2020年8月21日（金）

13:30～15:00

場所 たまな若者サポートステーション

セミナールーム

参加申込

サポスタッフへお声がけください

<来所時の検温にご協力ください!!>

来所される方は**マスク着用**と来所時の**手洗い、手指消毒**を必ず行ってください。

また、**来所者の皆様に体温計（非接触式電子温度計）を使った**

検温にご協力いただくことになりました。

ご迷惑をおかけいたしますが、皆様の安心安全と感染拡大防止のため、よろしくお願いいたします。



★ 8月 おすすめの本の紹介 ★

『セルフケアの道具箱』

～ストレスと上手につきあう100のワーク～
伊藤 絵美（著）イラスト 細川昭々／晶文社

ストレスがたまって苦しい、人間関係で疲弊している、先行きが不安で眠れない…
こうしたメンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。

すぐに試せるセルフケアの技法が100個紹介されています。

ちなみに人に相談することもセルフケアの技法の1つです。梅雨の疲れをスッキリさせたい方にはおすすめの一冊です！



★「たまサポ図書コーナー」に置いています。貸出も可能です。

★ 8月のプログラム情報 ★

新型コロナウイルス感染症の状況によって中止の可能性があります。予めご了承ください。

8/5（水） 19（水） 13時～	行動変容セミナー （人に対する不安・緊張を和らげよう）
8/6（木） 27（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）
8/4（火） 18（火） 13時～16時	簿記3級を学ぶ講座
8/21（金） 13時半～15時	職業人講話（医療事務）
8/22（土） 13時～	行動変容セミナー （敬語の使い方と使う利点について学びます）
8/25（火） 13時～	コミュニケーションセミナー （人とうまく関わるポイントを学びます）
8/26（水） 13時～	家族支援セミナー （保護者の方々のための講座です）

まずは気軽に相談ください!!

ご不明な点や、不安なこと、心配なこと等ありましたら、気軽にご連絡ください。
応募書類作成コーナーでは、履歴書・職務経歴書をPCで作成～印刷が可能です。
※遠方の方、来所での相談に不安がある方は、オンラインでの相談も受け付けています。
詳しくは下記までご連絡ください。



【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



<JR玉名駅から徒歩約2分 駐車場完備>

●…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
★カウンセリング日に限らず、パソコンを使った応募書類作成や 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！ ★来所が困難な方は、オンライン面談も可能です。ご相談ください。  最新情報については ホームページを ご覧ください！ 						1 閉所日 
2	3	4	5	6	7	8
●キャリアカウンセリング ●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) 	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容セミナー (人に対する不安・緊張を和らげよう) ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池)	●キャリアカウンセリング ■13時～ PCセミナー (初級パソコン講座①②) 	●キャリアカウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室)	閉所日(夏季休業8/8～8/17) 	
9	10	11	12	13	14	15
夏季休業(8/8～8/17まで)  						
16	17	18	19	20	21	22
	●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)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容セミナー (人に対する不安・緊張を和らげよう) ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池) 	●キャリアカウンセリング ◆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 ■13時半～ 職業人講話 (ゲスト:【医療事務】竹下様) ◆山鹿相談会【10時～16時】 (山鹿市地域職業相談室) 	●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容セミナー (敬語の使い方と使う利点を学ぶ)	
23	24	25	26	27	28	29
●心理カウンセリング 	●キャリアカウンセリング ■13時～ コミュニケーションセミナー (人とうまく関わるポイント) ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です) ◆阿蘇相談会【10時～15時半】 (ハローワーク阿蘇) ◆菊陽相談会【10時～16時】 (光の森町民センター)※子若合同	●キャリアカウンセリング ■13時～ PCセミナー (初級パソコン講座①②) ◆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 ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町生涯学習センター)	閉所日 	
30	31	 来所時の検温にご協力ください！  たまなサポステでは、現在行っている感染対策【マスク着用】【手指消毒】【体調不良時の来所を控えていただく】 の3点を再度徹底することに加えて、来所者の皆様に体温計(非接触式電子温度計)を使った検温にご協力いただいています。 ご迷惑をおかけいたしますが、皆様の安心安全と感染拡大防止のため、ご協力のほどよろしくお願いいたします。				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) ※支援対象15～49歳 〒865-0064 熊本県玉名市48-4 【開所時間】月～金・第2/第4土曜日 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.jp.org/