



# たまサポ通信

2022年2月 発行者：たまな若者サポートステーション



まん延防止等重点措置期間の対応について



対面での支援が必要な場合は、マスクの常時着用とアルコール消毒、手洗いの徹底、アクリルパーテーションを利用した面談をしています。セミナーも参加人数制限、内容によっては中止を検討しています。少しでも来所に不安がある場合は延期・中止をおすすめしています。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 職場見学・体験をご利用ください



職場見学・体験を受け入れOKの企業団体様からのお問合せが増えてきました

「働いたことが無い」、「一つの業界でつまづいてしまった」という方は、実際に体験をしてみることで職業に対する向き不向きや、楽しみ、課題などがはっきりと見えてくる場合があります。

就労体験により、以前の職が自分に合っていなかっただけの事と気付いたり、知らなかった仕事を知ること、就労に対する期待感が高まるといった効果があります。

35歳以上の方々も歓迎です！詳しくはスタッフまで！  
※まん延防止等重点措置の期間は見学・体験に制限が出るケースもあります。予めご了承ください。

## 1月のセミナー情報

2(水)13時~	行動変容セミナー (「働く」への一歩が出ない方向け不安リセットトレーニング)
3(木)・10(木) 17(木)・24(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)
9(水)・24(木) 13時~	家族支援セミナー (保護者の方々のための講座です)
14(月)13時~	コミュニケーション講座 (気持ちが伝わる表現を練習してみよう)
16(水)13時~	グループコンサルティング (人とつながる“練習のための居場所です”)
25(金)13時~	就職準備セミナー (応募書類に関するQ&A ※就職氷河期世代の方歓迎)
26(土)13時~	行動変容セミナー (仕事に役立つ心理学講座)



## 今月の一冊『心のキャパが増えるメンタルの取扱説明書』



「仕事とプライベートの両立」。簡単に&当たり前に使われている言葉ですが、実行するのは難しいですね。

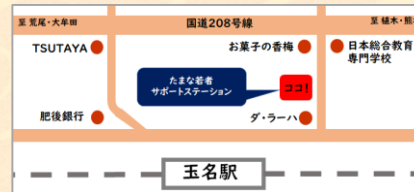
特にコロナ禍になり、在宅勤務やリモートでのコミュニケーションが当たり前になってくると、仕事とプライベートの切り分けができにくくなり、うまくストレスに適応できなくなることも。

この本では心の容量(キャパ)を「ジャム瓶」に見立てて、その容量を増やしたり、ラズベリー(ストレスの原因)を管理することで心をケアする方法を学ぶことができます。

※サポステで本の貸し出しも行っています

## 一般職業適性検査は随時実施しています(事前予約要)

カウンセリング、適性検査、セミナー参加希望の方は気軽に下記お問合せ先までご連絡ください



<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**

支援対象：15~49歳までの方またはそのご家族  
熊本県玉名市中48-4

☎0968-74-0007

✉tamasapo@air.ocn.ne.jp

遠方で来所が難しい方はZOOMを使ったオンライン面談も可能です。ご相談ください。

※開所時間 月~金・毎月第4土(日祝休)  
10:00~18:00

たまなサポステ  
ホームページはこちら



●…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	
※お問い合わせ たまな若者サポートステーション(熊本県北部地域の就労支援機関) 〒865-0064 熊本県玉名市48-4 【開所時間】月～金および毎月第4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/		感染症拡大防止にご協力ください 		たまなサポステ来所者の皆様へ 来所時の検温にご協力ください! 37.5℃以上の体温が計測された場合や、平熱より高く、 息苦しさやだるさ等風邪の症状がある場合は、 面談やセミナー受講の延期をお願いすることがあります。 あらかじめご了承ください。		まん延防止等重点措置期間の対応について 対面での支援が必要な場合は、マスクの常時着用とアルコール消毒、 手洗いの徹底、アクリルパーテーションを利用した面談をしています。 セミナーも参加人数制限、内容によっては中止を検討しています。 少しでも来所に不安がある場合は延期・中止をおすすめしています。 ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。	
		●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】 (大津町役場1F) ※7/20から会場変更	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池) ■13時～ 行動変容セミナー (「働く」への一歩が出ない方向け不安リセットトレーニング)	●キャリアカウンセリング ■13時～ 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	
6	●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	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆阿蘇相談会【10時～15時】 (ハローワーク阿蘇) ■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)	●キャリアカウンセリング ◆合志相談会【10時～16時】 (合志総合センター「ヴィーブル」) ■13時～ パソコン講座①②	憲法記念日 	閉所日	
13	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ コミュニケーション講座 (気持ちが変わる表現を練習してみよう)	●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】 (大津町役場1F) ※7/20から会場変更	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆菊池相談会【10時～16時】 (ハローワーク菊池) ■13時～ グループコンサルティング	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所) ■13時～ 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	
20	●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	天皇誕生日 	●キャリアカウンセリング ◆合志相談会【10時～16時】 (合志総合センター「ヴィーブル」) ■13時～ パソコン講座①② ■13時～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 就職準備講座 (応募活動に関するQ&A)	●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 (仕事に役立つ心理学)	
27	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング	たまなサポステ ホームページ 	★履歴書や職務経歴書などの応募書類作成は、 サポステのパソコンを使用して作成できます。 プリンターで印刷まで可能です。		★適性検査は一般職業適性検査(GATB)、職業興味検査(VPI)の 2種類あります。事前予約が必要ですので、まずはお問合せください。		