

2024 4月 たまサポ通信

発行者：たまな若者サポートステーション サポステ

話す 放す 離す

すべて読み方は「はなす」です。

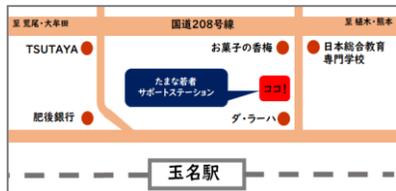
何か相談するといっても、うまく考えがまとまらず話せない、何を話していいかわからないと思う方もいるでしょう。

相談の最大のメリットの1つは、「話す」ことによって自分の中の考えや思いと少し距離をとることができ、整理しやすくなるのが挙げられます。近すぎたり、一方向からだが見えないことってありますよね(例えば、自分の顔や背中に何かゴミが付いている等)。頭の中の考えや思いも、あくまでイメージであり、実体としては見えないものです。

自分の中でモヤモヤして言葉にし辛い思いや考えを一旦声にして「放し」、自分の頭の中から「離す」ことで、「見える状態」にすることが大切です。その思いや考えを一方向だけではなく、色んな角度から眺めることができる場所に置くイメージです。

話しているうちに、自分で状況を整理でき、解決へのきっかけをつかむようなケースも少なくありません。うまく考えがまとまらない状態でもぜひサポステへ「はなし」に来てみてください。

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



【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

<JR玉名駅から徒歩約2分 駐車場完備>

たまなサポステ
ホームページはこちら



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

4月のセミナー情報

職業適性検査(GATB) <随時実施中>
希望の方は事前にご連絡ください※要予約

参加は無料です ※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止・延期の可能性もあります

日程	講座名	内容
3日(水) 13時～	行動変容講座	イヤな気分よ、さようなら ～毎日が生きやすくなる最強の技術～
17日(水) 13時～	フリースペース	そろそろ「私」で生きていく ただ 居る だけの 居場所 ※どなたでも参加可能です
23日(火) 13時～	就職準備セミナー	会社について知ろう ～働く意義とは～
26日(金) 13時～	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学講座
30日(火) 13時～	コミュニケーション講座	コミュニケーションについて 楽しく学びます

初級パソコン講座 毎週木曜日

4日・11日・ 18日・25日(木) ①13時～ ②14時半～	初級パソコン講座① 初級パソコン講座②	文字入力から丁寧に指導します (自習形式で自分のペースで学 習を進められます)
--	------------------------	---

家族支援セミナー 隔週水曜日

10日(水) 24日(水) 13時～	家族支援セミナー	保護者の方々のためのセミナーです
--------------------------	----------	------------------

2024 4月

たまな若者サポートステーション 日程表



●…カウンセリング(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
	1	2	3	4	5	6
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町役場 相談室)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～ 行動変容講座 (イヤな気分よ、さようなら～毎日が生きやすくなる最強の技術～) ◆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～ パソコン講座①② ◆荒尾相談会【13時半～16時】 (荒尾市役所 教育委員会 会議室)	●キャリアカウンセリング ◆山鹿相談会【10時～16時】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日
7	8	9	10	11	12	13
	●キャリアカウンセリング	●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 ■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】 (ハローワーク阿蘇)	●キャリアカウンセリング ■13時～ 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	閉所日
14	15	16	17	18	19	20
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング ◆大津相談会【11時～16時】 (大津町役場 相談室)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング ■13時～フリースペース(したいことをなんでもしていい居場所です) ◆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～ パソコン講座①②	●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】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日
21	22	23	24	25	26	27
	●キャリアカウンセリング	●キャリアカウンセリング ■13時～ 就職準備セミナー(会社について知ろう～働くことの意義～)	●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)	●キャリアカウンセリング ■13時～ 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 ■13時～ 行動変容セミナー (仕事に役立つ心理学講座)	●キャリアカウンセリング ●心理カウンセリング
28	29	30	<p>たまな若者サポートステーションは職業的自立をサポートする機関です。 15～49歳までの方もしくはそのご家族のご相談をお受けしております。 就職氷河期世代の方の支援もハローワークと連携して行っていますので、 気軽に相談ください。</p>			<p>たまなサポステ ホームページ</p>

★カウンセリング日に限らず、なんでも相談OKです!

応募書類作成や面接対策、職場体験・見学プログラム
適性検査、各種セミナー、出張相談など

※一般職業適性検査は事前予約が必要です。まずはお問い合わせください。



«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/