

2024  
9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



## 9月のセミナー情報 参加は無料です

日程	講座名	内容
4日(水) 13時～	行動変容講座	【シリーズ】不安・緊張をゆるめて毎日おだやかに過ごすためのセミナー
18日(水) 13時～	フリースペース	したいことを何でもしていい居場所です※どなたでも参加可能
24日(火) 13時～	就職準備セミナー	会社について知ろう ～いろんな資格を見てみよう～
28日(土) 13時～	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学講座

初級パソコン講座 毎週木曜日		
5日・12日 19日・26日 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		
11日(水) 25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 ※25日は自助会です

## 「休む」技術を身につける

「休みたいのに休めない」「休んだのに疲れている」  
「休みを取っても心身が休まらない」…

休むことは実は難しさを伴う高等技術です。「休み方」を知る前に、本当に「休む」ための3つのプロセスを紹介します。

- ①休むが必要な状態だと自覚すること
- ②休むことができる環境を確保すること
- ③自分の状態にとって適切な休養活動を選択すること

①②③が成立することで自分に合った休みを取ることができるようになります。このプロセスを成立させるための要素は、人それぞれに違うと考えられます。  
自分の「休むこと」を振り返ってみると、新しい発見がありそうです。

振り返るまえに、「休むことを難しくしているさまざまな背景」について、次回ご紹介します。



参考文献:「心療内科医が教える 本当の休み方」

15歳～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> 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。

たまなサポステ  
ホームページはこちら



※開所時間 月～金・毎月第4土(日祝休)  
10:00～18:00

2024

9月

# 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
1	2	3	4	5	6	7
●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 ◆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～ 行動変容セミナー (不安・緊張をゆるめて毎日おだやかに過ごすためのセミナー) ◆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 
●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	●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 ●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 ◆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	閉所日 
●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 ◆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～ 家族支援セミナー (※ご家族向けの内容です) ◆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 ◆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】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日 
●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～いろんな資格を見てみよう～)  振替休日	●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～ 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～ 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 ■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 ■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	★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、出張相談など、なんでも相談OKです！  ※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。				<b>たまな若者サポートステーション</b> (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～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/	


 たまサポ  
ホームページ
