

2024
12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

12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
16日(月) 13時~	行動変容セミナー	仕事に役立つ心理学講座
17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
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
23日(月) 13時~	就職準備セミナー	会社について知ろう ~なぜ面接するのか理解する~

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
--------------------------	----------	--------------------------------

休むことは意外と難しい?!

ゆっくりしたはずなのになんだか疲れている、何もしていないのに疲れた…
実は人はストレスに気づきにくいようにできています。その要因を二つご紹介。

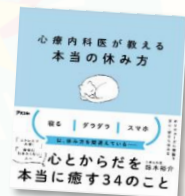
①身体の仕組み

人間の身体はストレスに対抗するために血圧や血糖値をあげて、身体を戦闘モードにします。これは、ストレス状態になっている時に自動的な反応として生じ、ホルモンが枯渇しない限り継続します。この状態のときは、心身の調子が上がっていきたりします。



②多様なストレスのもと

生活をしている中で私たちは様々なストレス(ストレスラー)に出会います。
・人生の中で大きな変化をもたらすもの(ライフイベント)
・日常の小さなストレス
大きな変化は意識しやすいけれど、「ちょっと気になるなあ」くらいのストレスは見逃しがちです。
身体の仕組みを知ったり、自分にとってのストレスラーを知ることが心とからだを癒す第一歩になります。
年末年始にぜひ振り返ってみてくださいね。



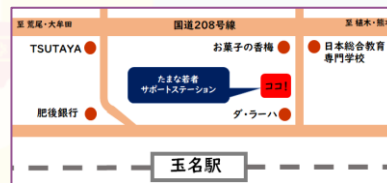
参考文献:「心療内科医が教える 本当の休み方」

年末年始 閉所日のお知らせ

2024年12月28日(土)~2025年1月5日(日)

1月6日(月)は13時より開所をします(午前中は法人行事のため閉所)。
皆様にはご不便をおかけしますがご理解のほどお願いいたします。

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

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

<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



2024

12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 ◆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(「[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」) ◆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 ●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
8	9	10	11	12	13	14
	●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	閉所日
15	16	17	18	19	20	21
	●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 ■13時～ コミュニケーション講座(コミュニケーションを楽しく学びます★) ◆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る居場所です) ◆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 ◆山鹿相談会【10時～16時】 (鹿本地域振興局 小会議室)	閉所日
22	23	24	25	26	27	28
	●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～なぜ面接をするんだろう～)	●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)	●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
29	30	31	<div style="background-color: #f96; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> <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、出張相談など、なんでも相談OKです！</p> </div>			<p>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～土 10:00～18:00 【電話】0968-74-0007 【メール】tamapost@air.ocn.ne.jp 【ホームページ】http://tamanasapo.jpn.org/</p>
<p>年末年始 閉所日のお知らせ 2024年12月28日(土)～2025年1月5日(日) 1月6日(月)の13時より開所をします。 皆様にはご不便をおかけしますがご理解のほどお願いいたします。</p>						<p>たまサポ ホームページ</p>