

# ～ インフォメーション ～

## 「モチベーションアップセミナー」

### 参加者募集

「怖くて先に進めない」「イマイチやる気が出てこない」など、悩みを参加者同士で語り合っ、お互いのやる気スイッチをみつけてみませんか？

◆5月18日(木) 10:00～12:00

## 「PCセミナー」受講者募集

パソコンは使ったことがあるけれど、「自信が無い」「プランクがあり、おさらいしておきたい」など、パソコンの基礎&スキルアップセミナー。

- ◆5月11日(木) 13:00～ 「word 基礎」
- ◆5月18日(木) 13:00～ 「Excel 基礎」
- ◆5月25日(木) 13:00～ 「PP 基礎」

## 「コミュニケーションセミナー」

### 受講者募集

「職場のコミュニケーション」「自分の内面を知る」「聞く大切さと 報告・連絡・相談」「職場の信頼関係」など、キャリア・コンサルタントによるワーク&セミナー。

- ◆5月9日(火) 14:00～17:00
- ◆5月16日(火) 14:00～17:00
- ◆5月23日(火) 14:00～17:00
- ◆5月30日(火) 14:00～17:00

## 「コミュニケーショントレーニング」

### 参加者募集

イベントやグループワークを通して人間関係づくりの基礎・社会に出る前の人との関わり方などを体験します。

- ◆5月10日(水) 13:00～(テーマフリー)
- ◆5月15日(月) 13:00～(企画)
- ◆5月24日(水) 13:00～(実施)
- ◆5月31日(水) 13:00～(振返り)

## 派遣セミナー

今や正社員、アルバイトなどと並んで雇用形態の選択肢の一つとなっている「派遣社員」。その「派遣」の働き方について、講師の方にわかりやすく説明していただきます。

◆5月17日(水) 14:00～16:00

## こころの相談

臨床心理士による相談を行います。働くうえで気になる人間関係の不安や、なかなか他人には話づらい精神的な心の悩み等をじっくり聞きます。

◆日時:5月20日(土) 14:00～18:00

◆場所:みやぎ北若者サポートステーション

## 出前相談(涌谷・登米・栗原)

「職務経歴書って?」「働きたいけど一歩が踏み出せない」「対人関係が苦手」「相談相手がいない」「プランクが長いので、どうしたらいいのか…」等、仕事に関わる悩みを一緒に考えてみませんか？

◆今月の開催場所

・5月11日(木)

気仙沼合同庁舎 第10会議室

・5月23日(火)

涌谷公民館(旧涌谷町勤労青少年ホーム)2階音楽室

◆時間:10:00～16:00

◆費用:無料(※事前予約優先)

## 「就活やってみよう♪」参加者募集

### ～履歴書、職務経歴書の作成、面接練習～

「履歴書の志望動機がうまく書けない」「職務経歴書の書き方が分からない」「明日、面接になったので面接練習や対策をしておきたい」等、応募書類作成や面接練習を個別に指導します。

◆毎週土曜日 13:00～17:00

◆申込みの流れ: まずはサポステまで、お電話ください。相談員が空いている日時であれば当日でも対応させていただきます。予約優先となりますので、あらかじめ日程に余裕がある場合は電話にてご予約をお願いいたします。

◆費用: 無料

◆持ち物: 書類等の添削を行う為、必要書類をご持参ください。(応募先情報、履歴書や職務経歴書に必要な情報)

※上記セミナー、イベント、相談へのご参加には事前にみやぎ北若者サポートステーションの登録が必要です。

# ひざし

発行: みやぎ北若者サポートステーション  
TEL.0229-21-7022 FAX.0229-21-7023  
開所時間: 月曜日～土曜日 10時～18時

## 第73号

皐月。新緑が眩しく風薫るさわやかな季節となりました。皆さま、いかがお過ごしですか？  
田植えが済んだ田んぼでは、早苗が元気にぐんぐん伸びようとはりきっているようですね。

本日も 皆様の心に温かい春の“ひざし”が降り注ぎますように…



## プログラムのご紹介

### 《ジョブトレーニング》

「会社で働いた経験が少ないので、自分にできるかどうか試してみたい」、「どんな仕事なのか知りたい」、「職場の雰囲気を知りたい」、「その仕事に向いているかを知りたい」等々、会社で働いた経験がなかったり、自分の適性が分からないなど、社会に出て働くことに躊躇や不安を持っている人も多いはず。このプログラムは、いきなり「就職」してしまう前に仕事を「体験」してみることによって、適性や自分の新たな課題を発見することもできます。様々な仕事の現場を知ったうえで就労への次のステップへ進んでみませんか？



## みやぎ北若者サポートステーション

〒989-6162 宮城県大崎市古川駅前大通 1-5-18 ふるさとプラザ1F

Tel: 0229-21-7022 Fax: 0229-21-7023

URL <http://saposute.roukyou.gr/jp>

《対象者: 若年無業者(15歳～39歳)の方、及びそのご家族》

《相談・登録・プログラム利用は原則無料です。》

《イベント等は実費を頂く事があります。》



## モチベーションアップセミナー（4月）

今回の参加者は3名。「働く動機とは」をテーマに、モチベーションアップについてパワーポイント資料による講話&ディスカッション形式で行いました。セミナーは硬いな議題にもかかわらず、お互いに話しやすい和やかな雰囲気、参加者は自分の考えや思いなど色々とし出し合い、それによってそれぞれ様々な自覚や発見があったようでした。

セミナー後を受講者からは、「参加してみただけで、自分の事も話せて楽しさもありました。自分でハードルを上げて自分一人で考え込んでしまう事がバカバカしくなっていて、小さな目標でも良いんだと思えました。」との感想が聞かれました。

## サポステ Q & A 「サポステってどんなところ？」

### Q1・そもそもサポステって、どんなところ？何が出来るの？

A みやぎ北サポステは【進路決定の為に相談窓口】です。簡単に説明させていただきますと「仕事」に関するお悩みを持つ15～39歳で無業状態の方、もしくはその保護者・ご家族を対象に職業相談を受けながら、各種セミナー、職場見学や職場体験など、その方に合ったプログラムを活用し、就職を目指す場所です。

### Q2・どんな場所か興味はあるけど、通うのは迷っている。具体的にどんな事をするのか知りたい。

A サポステでのセミナーやプログラムなどの活動の様子は、サポステ HP のスタッフブログやフェイスブックに載せています。来所を迷っておられる場合は、まずはこちらから様子等をご覧ください。（写真はご本人の了承を得ています。個人が特定されるような個人情報は掲載していません。）

### Q3・人見知りが多い。担当の相談員と合わなかったらどうすればいいの？

A 人対人なので、利用者さんと相談員にも相性があります。他にも相談員がいますので、お話ししやすい相談員に担当を変更する事が出来ます。お近くのスタッフにご相談ください。

## ◆サポステ 利用状況◆

	新規登録者数	進路決定者数	割合
サポステ	1,039名	690名	66.4%

★進路決定者数割合★（開所～H29年4月末）

## キャリアインサイト



年齢や職業経験の有無に関わらず、職業を選ぶにあたって、自分自身の職業適性を評価し、職業との相性という観点から自分の個性を見つめ直す事が出来ます。

※キャリアインサイトとは

パソコンを使って、「適正評価」→「適正と職業との照合」→「職業情報の検索」→「キャリアプラン」の4つの職業選択プロセスを経験できるコンピュータを使用したキャリアガイダンスシステムです。

サポステの facebook・HP のスタッフブログもご覧ください！

facebook

<https://www.facebook.com/miyagikita>

blog

<http://saposute.jugem.jp>

## 職場体験（4月）

今回は、「考えすぎずに目の前の作業に集中する」という目標をたて、「たじりエコベジタブル」さんで農業体験させていただきました。

朝8時30分から12時30分までの1日4時間で3日間行いました。今は、トマトの繁忙期で、苗運び、苗植え、苗の横芽欠きなどビニールハウスでの一連のトマト農作業を体験しました。作業自体は、スタッフの方が親切丁寧に教えてくださり、コツを掴めば大丈夫そうなのですが、トマトは温度管理が大事で、ハウスの中は非常に暑く、水分補給や熱中症に気を付けなければならないという、暑さとの戦いでした。

3日間やり終えた感想は「手間暇かけてトマトを育てている現場の方の姿に感動しました。」「時間をかけて取り組めば自分もできるようになると思えたことで、少し自信をつけることができました。」ということで、トマトの収穫期間パートで仕事をやってみることにになりました！

## みやぎ北サポステ 2017年5月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			←	休所		→
7	8	9 14:00～ コミュニケーション セミナー	10 13:00～ コミトレ(テーマフリー)	11 10:00～ 出前相談(気仙沼) 13:00～ PCセミナー(Word基礎)	12 9:00～ 除草作業体験	13 13:00～ 就活やってみよう!!
14	15 13:00～ コミトレ(企画)	16 14:00～ コミュニケーション セミナー	17 14:00～ 派遣セミナー	18 10:00～ モチベーションアップC 13:00～ PCセミナー(Excel基礎)	19 9:00～ 除草作業体験	20 13:00～ 就活やってみよう!! 14:00～18:00 こころの相談
21	22	23 10:00～ 出前相談(涌谷) 14:00～ コミュニケーションセミナー	24 13:00～ コミトレ(実施)	25 13:00～ PCセミナー (PP基礎)	26	27 13:00～ 就活やってみよう!!
28	29	30 14:00～ コミュニケーション セミナー	31 13:00～ コミトレ(振返り)	1	2	3