

## 「コミュニケーショントレーニング(コミトレ)」のご紹介

コミトレは、イベントやグループワークなど参加者同士の交流を通して、人間関係づくりや社会に出る前の人との関わり方などコミュニケーションの基礎力を付けるセミナーです。基本的な構成は「ゲーム、企画、実施、振り返り」の月4回となっています。毎回、参加者が自身の目標を立ててセミナーに臨み、最後に目標達成度や感想などを振り返り、発表し合います。この経験の積み重ねにより人との接し方に徐々に慣れていき、コミュニケーションスキルを身に付けていきます。今回は「好きなことについて話そう!」というテーマで行いました。

### 第1回目『企画』

コミトレで何をするかを参加者同士で意見を出し合い、話し合いました。「夏の思い出」や「最近のエピソード」などを話したり、ゲーム等で緊張がほぐれて打ち解けてきたところで、『企画』の話し合いをしました。口数は多くないけれど相手の言葉に頷いたり、微笑んだり意思表示をしながら、和やかな雰囲気の中でテーマが決まりました。セミナー後の感想は「自分の意見に賛成してもらえてうれしかった。久しぶりに他の人と会話ができて良かった。」等でした。



### 第2回目『実施』 ～テーマ:「好きなことについて話そう!」～

前回決めたテーマに沿って「自分の好きなもの」について語り合いました。場の設定としては“雑談している感じで、気負わず、自然に会話する”こと。「自分の話をうまく伝える」、「人との会話のきっかけ作りの練習をする」という目標を立てて、各々が各々のタイミングやペースで会話して約2時間ゆったりと雑談しました。感想は「面白い時間・空間だった。またこの内容でやれたらいいと思う」「自分の好きなものについてこれだけ喋れる機会は無かったし、相手もいなかったの、楽しくストレス解消した気がします」等でした。



### 第3回目『振り返り』～7月目標、実際にやった事、気づき、課題発表～

7月の活動の振り返りと8月の目標を発表しました。「今までは考えすぎて動けなくなってしまう事が多かったので、まずは行動してみる事を意識しました。行動とか結果の意味は後から考えるようにしてきました。実際やってみたら動けたし、いい結果につながったと思います」「出来なかった事ではなく、出来たところを意識できたと思う」「自分の欠けている所を知って、それをどうにかして足りるようにしようと思った。半分位は知れたと思う。でもまだ半分はわからないので、面談とかで頑張っていきたい」「思ったよりもコミュニケーションが取れてきていると思った」



## ◆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	1,051名	701名	66.6%

★進路決定者数割合★(開所～H29年7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。



「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？

◆8月25日(金) 13:00～16:00

「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。

◆8月3日(木) 13:00～ 「word 基礎」

◆8月10日(木) 13:00～ 「Excel 基礎」

◆8月24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。

◆毎週火曜日 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。

◆8月2日(水) 13:00～15:00 「テーマフリー」

◆8月7日(月) 13:00～15:00 「企画」

◆8月23日(水) 13:00～17:00 「実施」

◆8月30日(水) 13:00～15:00 「振り返り」

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しづらい精神的な心の悩み等をじっくり聞きます。

◆日時につまましてはお問い合わせください

◆場所:みやぎ北若者サポートステーション

出前相談(登米・栗原・涌谷)

「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」「ブランクが長いので、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

・8月3日(木)

登米合同庁舎 保健所2階 保健相談室

・8月24日(木)

栗原合同庁舎 保健所棟 第5会議室

・8月29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、予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)

※夏期休所のお知らせ  
8月11日(金)～16日(水)  
事務所はお休み致します

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>

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

blog <http://saposute.jugem.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。》

