

# ～ インフォメーション ～

## 「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」「blank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。

- ◆12月19日(月)13:00～「word 基礎」
- ◆12月20日(火)13:00～「Excel 基礎」
- ◆12月21日(水)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。

- ◆12月7日(水) 10:00～(テーマフリー)
- ◆12月14日(水) 13:00～(企画)
- ◆12月22日(木) 13:00～(実施)
- ◆12月28日(水) 13:00～(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づらい精神的な心の悩み等をじっくり聞きとります。

- ◆日時:12月23日(金)10:00～16:00
- ◆場所:みやぎ北若者サポートステーション

※年末年始の休所のお知らせ  
12月29日(木)～1月3日(火)  
事務所はお休み致します

## 出前相談(登米・涌谷・栗原)

「職務経歴書って?」「志望動機の書き方って難しい」「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」「blank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

- ・12月8日(木)  
登米合同庁舎 保健所2階 保健相談室
- ・12月15日(木)  
涌谷公民館(旧涌谷町勤労青少年ホーム)2階 音楽室
- ・12月22日(木)  
栗原合同庁舎 保健所棟 第5会議室
- ◆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。

- ◆12月3日(土) 13:00～「書類作成」
- ◆12月17日(土) 13:00～「模擬面接」

### ◆申し込みの流れ:

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頂きます。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68号

～うつくしや年暮きりし夜の空～

今年もあと少しとなり、何となく気忙しく感じる今日この頃ですが  
皆様いかがお過ごしですか?

一日の終わりに夜ふと見上げると、澄みきった星空の美しさに  
束の間 心洗われるような気持ちになります…。

来年はどんな年になるのでしょうか!!

本日も 皆様の心に温かい冬の“ひざし”が降り注ぎますように…



## PC セミナーのご紹介

### パソコン基礎講座 ～パソコンスキルをゲットして就活を有利に進めよう!～

仕事に直接関係なくても、何となく、就活する際には特にパソコンが「全くできません。」というよりはできる方が良いかなと思われそうですよね。このセミナーでは「パソコンの電源を入れたことがない。」「全く使う機会がない」「学校で習ったけど、ずっと使っていないので忘れた」「仕事で使えるスキルを磨きたい」など、パソコンの基礎からビジネスシーンで役立つノウハウまで、自分に合ったコースを選んで受講できます。興味がありましたらまずはお電話してください。



### ◆基礎からのPC入門 : 随時実施 (対象:初心者)

個人の希望やレベルに合わせて個別に対応いたします。

### ◆ワード/エクセル/パワーポイント基礎 : 全3回 (対象:初級者～中級者)

《ワード》 ビジネス文書の作成の仕方。社外向け案内文書を作成しながら、書式設定や図表の挿入など、いろいろな機能の便利な使い方を学びます。

《エクセル》表計算とデータ活用の仕方。売上表を作成しながら、エクセルの便利な機能、グラフ機能、データベース機能など、効率的な使い方を学びます。

《パワーポイント》プレゼンテーション資料の作成の仕方。企画提案のための社内発表資料を作成しながら、PPの特性や便利な機能など、効率的で見栄えの良い資料の作り方を学びます。

## 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>

《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。》



## 職場体験（11月）

今回は、職場体験後の就業を見据えての「物流の現場で働けるかどうか、具体的なイメージを持つ」という目標をたて、「庄子物流」さんで職場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、物流業務の中でも主に倉庫内での作業を体験しました。現場担当者から作業のお手本や説明などを受けてから、作業工程毎に、台車による荷物運搬を行いました。どの工程の作業も淡々と単独で荷物を倉庫から倉庫へ運ぶということで、力仕事というより、距離を歩くという内容でした。作業終了後の感想では、歩き疲れ感はあるものの、実際やってみると「気づくことがたくさんありました。」職場体験前は（それほど緊張は感じていなかったが）体調が万全ではないということでしたが「やり通せて良かった」と達成感を得られた体験となりました。

## 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？

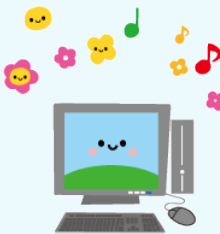
A 人対人なので、利用者さんと相談員にも相性があります。他にも相談員がいますので、お話ししやすい相談員に担当を変更する事が出来ます。お近くのスタッフにご相談ください。

## ◆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	1,017名	676名	66.5%

★進路決定者数割合★（開所～H28年11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下さい！

facebook <https://www.facebook.com/miyagikita> blog <http://saposute.jugem.jp>

## コミトレ～調理&会食～（11月）

今回は、この季節に最適の調理企画「鍋を囲んでコミュニケーション」をテーマに事務所を飛び出し、本小牛田コミュニティセンターの調理室と座敷をお借りして行いました。このところの野菜の高騰により、極力コストを抑えるため、肉魚以外の食材を各自持ち寄り、足りないものをスーパーで購入した後、調理を開始して、ちょうどお昼頃食べることができました。参加者は「普段は料理をしない」「毎日やっているけど苦手」というレベルでしたが、鍋という事もあり手際よく調理し、とてもおいしく出来上がりました。

皆で相談しながら買い物をして、調理した後、鍋を囲んで食事という一連の流れの中で自然に会話が弾み、参加者からも「楽しめたし、おいしいものが食べられて良かったです」「おいしい！こんなに食べたのは久しぶりだ…」などと感想が聞かれました。

## みやぎ北サポステ 2016年12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 13:00～ 就活やってみよう!! (書類)
4	5	6 14:00～ コミュニケーション セミナー	7 10:00～ コミトレ(テーマフリー)	8 10:00～ 出前相談(登米)	9	10
11	12	13 14:00～ コミュニケーション セミナー	14 13:00～ コミトレ(企画)	15 10:00～ 出前相談(涌谷)	16	17 13:00～ 就活やってみよう!! (面接)
18	19 13:00～ PCセミナー (word基礎)	20 13:00～ PCセミナー(Excel基礎) 14:00～ コミュニケーションセミナー	21 13:00～ PCセミナー (PP基礎)	22 10:00～ 出前相談(栗原) 13:00～ コミトレ(実施)	23 10:00～ こころの相談	24
25	26	27 14:00～ コミュニケーション セミナー	28 13:00～ コミトレ (振り返り・大掃除)	29 休所 (12/29～1/3)	30	31