

がんばるぞー!!

もりおか若者サポートステーション

支援内容・プログラムについて

● 今月のセミナー

もりサポでは様々な支援を提供しています!!

※コロナウイルスの影響で予定が変更になる場合があります。

9/6 (火) 一般職業適性検査(GATB) 簡単な11種類の検査を実施し、自分の得意と不得意を知り、適職を考えてみましょう。※検査実施日に結果は分かりません。後日面談でフィードバックします。	9/13 (火) ストレスと上手に付き合う方法 ストレスと聞くと悪いイメージがあるかもしれませんが、多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もあります。自分のストレスに気づき、早めに対処できるようにしましょう!	9/21 (水) リフレーミングで自分の良いところを発見しよう! 自分ではなかなか見つけられない「いいところ」を逆転の発想で見つけてみませんか?参加者同士で協力して自分のいい所の発見ができるかも?一度参加した人も、メンバーが変わるとまた違ういい所が発見できますよ!
9/7 (水) もりサポ屋台 もりサポの近くにある「北の民謡市場」にて屋台販売をします。9月のメニューは「フランクフルト」です。実際にその場で作って、盛り付け、接客、販売をすることでより実践的なプログラムになっています。スタッフがサポートしますので、安心して参加できますよ!	9/14 (水) 就職活動の基本のキ 「経験が浅い若者や就活初心者」「就活からしばらく離れていた人」「もう一度就活をおさらいしたい人」「今更聞けないけど応募活動のこと知りたい人」など…どんな人でもOKです。就職活動や応募活動の基本を学び、これからの就活に活かしていきましょう!	9/22 (木) 心のもやもや相談室 公認心理師カウンセリング 【加藤先生】 要予約/50分程度 公認心理師によるカウンセリングです。「気持ちを整理したい」「モヤモヤして一歩を踏み出せない」など、どんな悩みでもOK
9/12 (月) PCで作ろう 応募書類! (PCは文房具?) ※40歳~49歳までの就職氷河期世代の方向け 就活で大切な応募書類を、パソコンで作ってみましょう!パソコンスキルに自信がない人でも大丈夫!しっかり教えます!データを保存しておけば今後も使えるので便利です。	9/15 (木) PC基礎講座 ~仕事で使うExcel操作の軌~ 「タイピングはある程度できるけどExcelって仕事でどんな風に使うの?」という方などに向けた講座です。ローマ字入力、クリック操作ができる方ならパソコンが苦手でもOKです。	9/26 (月) 適職診断(興味の視点から仕事を考える) ※40歳~49歳までの就職氷河期世代の方向け 興味と関心を切口に、職業選択に向けた工夫を考えましょう。自分を知る一助にもなるかも!
9/12 (月) 心のもやもや相談室 公認心理師カウンセリング 【樋渡先生】 要予約/50分程度 公認心理師によるカウンセリングです。「気持ちを整理したい」「モヤモヤして一歩を踏み出せない」など、どんな悩みでもOK	9/20 (火) 職場で役立つ! ~働き始めてから気をつけること~ 就職前の今から準備できる、職場で役立つビジネスマナーを学びます。指示の受け方から休憩時間の過ごし方まで様々な場面で役立つ内容で、聞くだけでもOKのセミナーです。	9/29 (木) ゲームでコミュニケーション能力・論理的思考力を鍛えよう! コミュニケーションを取りながら情報を整理し、ミッションをクリアしていくゲーム!楽しみながら、社会で人と関わりながら生活するためのスキルや想像力、ひらめき力も鍛えられますよ。

電話やメール、LINEでの予約もOKですよ!

2営業日前までに予約してね!



9/10(土) 9/28(水) もりサポ説明会 サポステの仕組みや支援内容などをお伝えします。説明会后に個別面談も出来ます。利用を考えている方はぜひ気軽にお越しください。	毎週水曜日 販売体験(4~11月) もりサポの近くの「北の民謡市場」で、農業体験で作った野菜や協力してくださる農家さんの野菜を販売します。販売のための準備~販売~接客~片付けなど一連の流れを体験できますよ!!	毎週木曜日 農業体験(4~11月) 農業体験を通して、体力や作業能力、コミュニケーションスキル等…社会人に大切なスキルが付いていくかも?1次産業について考える機会にもなりますよ。
---	--	---

【各種ボランティア】

火 「制服修繕ボランティア」 学生服リユースショップさくらやさんで学生服の修繕作業などを体験できます。 毎週火曜	金 「岩手県公会堂ボランティア」 岩手県公会堂で、施設の清掃や草取りなどの施設の管理の体験ができます。 第1・3金曜
水 「飲食店開店前ボランティア」 大通りの中華料理[つば半]さんで、開店前の仕事として行われている冷蔵庫掃除や棚のタオル替えなどの作業を体験できます。 毎週水曜	1回 「大通商店街振興組合 事務&清掃ボランティア」 大通アーケードのごみ拾いの後、大通商店街事務局において事務作業のお手伝いをします。 毎月1回
木 「リースボランティア」 ハートフルワークいわて主催のリース展に向けてのお手伝いのボランティアです。 毎月第3木曜	清掃ボランティアのみの実施は随時可能です!ぜひお問合せ下さい。