



# ちばサポステ 2025年10月プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
						4 合説準備 SST ～言葉以外のコミュニケーション
			合説準備 就活に役立つ！求人票の見方 ～自分に合った会社を 見つけるために～	心と体の健康トレーニング	対話をしながらセルフセラピー	レクリエーション (卓球+α)
5	6					11 脳活性化プログラム
		13:30 職業人講話 デセオONE 株式会社 様	【人前で話すのが苦手・ 緊張しやすい方対象】 安心して学べる！ 相手に伝わる話し方の教室	合説準備 面接トレーニング②	「働く」一歩を踏み出す メンタルヘルス	
12	13					18 合説準備 就活準備ガイド ～自己理解編～
	スポーツの日		合説準備 好印象コミュニケーション講座 ～姿勢、あいさつ、 敬語・言葉遣いを身につけよう～	心と体の健康トレーニング	人によい印象を 持ってもらう仕組み ～日常生活や面接を意識して みませんか？～ ディエールカレッジ 西船橋キャンパス 様	13:30 OB・OG交流会
19	20					25
			合説準備 伝わる話し方が身につく コミュニケーション練習会	合説準備 面接トレーニング①	HSPについての勉強会	保護者の会 レクリエーション (バドミントン)
26	27					31
			13:30 ゲーム感覚で自分を知ろう ～ウェルビー千葉駅前 様	心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	自分の本当の願いに気づくワーク	

※10時からプログラム開始します。終了は15時です。 ※全て予約制になります。 ※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。  
 ※予約は前日までに完了させてください(メール予約の場合はサポステからの返信をもって予約完了です) ※プログラムは、急遽変更になる場合があります。

職業人講話	様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがいや業界・企業情報をお話していただくプログラムです。業界のウラ話が飛び出すことも！！
Word「超基礎」	Word初心者向け講座です。基本操作について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
Word「文書の管理」	Wordの機能で「文書の管理」について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
Word「文字、段落、セクションの挿入と書式設定」	Wordの機能で「文字、段落、セクションの挿入と書式設定」について、理解を深めていきます。見本を基に講師とともに機能をマスターしていきましょう。
ゲーム感覚で自分を知ろう	これから働きたいけど、「どんな職種がいいのか」「なにを重視して職種を選べばいいのか」で悩まれる方が多いかと思われます。2つのことをゲーム感覚で楽しく気軽に学んでみませんか？きっと今後の就職活動の参考になるかと思しますので、お気軽にご参加ください。
就活に役立つ！求人票の見方 ～自分に合った会社を見つけるために～	自分に合った会社を見つけるために、求人票の基本項目や専門用語をわかりやすく解説します。さらに実際の求人票を使って、合同企業説明会や面接における「質問のポイントや仕方」を学びます。求人票を読む力を高め、今後の就活の自信につなげましょう。
【人前で話すのが苦手・ 緊張しやすい方対象】 安心して学べる！相手に伝わる話し方の教室	人前で話すとき緊張してしまう・声が小さくなってしまふ☆そんな悩みをもつ方も安心して取り組める「話し方聴き方を学べる場」です。ゆったりとリラックスできる雰囲気の中で相手のことを大切にしながら話せるので、自然と会話力&コミュニケーション力がUPします！
好印象コミュニケーション講座 ～姿勢、あいさつ、敬語・言葉遣いを 身につけよう～	合同企業説明会・面接などの就活場面はもちろん、日常生活で第一印象を左右するのは、まず話す内容よりも「姿勢・あいさつ・言葉遣い」といった基本的なマナーです。この講座では、姿勢、基本的なあいさつ、場面ごとの挨拶、敬語、言葉遣いなどをワークシートを使いながら学んでいきます。好印象を与えるコミュニケーションの土台を整え、就活や日常の人間関係に活かしていきます！
伝わる話し方が身につくコミュニケーション 練習会	日常のコミュニケーションをはじめ、合同企業説明会や採用面接における「話し方」「質問の仕方」も学びます。今後の就活の自信につなげましょう。
面接トレーニング①②	合同説明会へ向けて準備。会社の説明会でどんなことを聞いたらいいのかなどを考えます。時間があれば面接へ向けての面接練習など
心と体の健康トレーニング	運動経験の少ない人、運動不足気味な人、室内や外で軽運動を行い運動のやり方を知り、簡単な運動を楽しみ、ストレス改善、作業力アップ、体力向上などに役立ちましょう。
心を落ち着かせて字をきれいに書こう	心を落ち着かせたい。集中力を保ちたい。くせ字があり、もう少し字をきれいに書きたい。などそれぞれの目的に合わせて字をきれいに書く練習しましょう。
人によい印象を持ってもらう仕組み ～日常生活や面接を意識してみませんか？～	人に好印象を与えることは、人と人の関係性を構築する上では重要な要素となります。このクラスに参加していただくことで、いくつかの法則性を知り、実践することで、これまでと違う出会い、新しい関係性が構築できるかも知れませんよ。
「もやもや」をつぶやこう～つぶやきの先は 合同企業説明会に行こう～	働きたいけど、どう動けば良いかわからない、人と話すのが苦手など、「もやもや」を参加者同士でつぶやいて気持ちが軽くなるヒントを見つけよう。
対話をしながらセルフセラピー	セルフセラピーとしてフォーカシングを体験してみましょう。フォーカシングは、心理療法の研究から生まれました。気がかりなことや違和感などが、自分にとってどんな意味があるのでしょうか。言葉にならないような「モヤモヤ」「ザワザワ」などの感覚に意識を向け、言葉にする作業をします。
「働く」一歩を踏み出すメンタルヘルス	「働く」が踏み出しにくい、気が起きない、怖いなどの状態を、自律神経の視点で見おきましょう。心と体は繋がっていることに気づくことからスタート。
HSPについての勉強会	5人に1人はいるといわれているHSP(高度に敏感な人)。HSPとは、ひといちばい感じる人、考える人、何かを察する人です。4つの特徴と3タイプの強みについて勉強しましょう。対処法もお伝えします。
自分の本当の願いに気づくワーク	起こった出来事に対して湧きあがる感情は、自分の本当の願いが何なのか教えてくれます。ニーズカードを使って対話をしましょう。
SST ～言葉以外のコミュニケーション～	周囲の人とよりよい人間関係を築くための知識を学び、コミュニケーションスキルを高めます。面接では第一印象が重要。第一印象は「言葉以外のコミュニケーション」がポイントです。この機会に自分自身を見直してみましょう。
脳活性化プログラム	脳トレで、柔軟な発想力や思考力を身につけ、ワーキングメモリを強化します。ひらめきクイズや謎解き問題に挑戦しましょう。
就活準備ガイド ～自己理解編～	就活は何から始めていいかわからない…、そんな悩みをもつあなた。まずは、「自分にはどんな強みがあるか」「どんなことを大切にしたいか」について考えましょう。特殊な卓球台で予測不明な軌道が… 笑いながら和気あいあいと楽しく！ 時間によって他のスポーツも行います。
レクリエーション(卓球+α)	※運動しやすい服装、履物でお越しください。
レクリエーション(バドミントン)	基本的な打ち方、スキル等を学び、知識を深める事でより楽しく！ 和気あいあいと楽しくやりましょう！ ※運動しやすい服装、履物でお越しください
OB・OG交流会	テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事の報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨きます。
保護者の会	ご家族への関わり方、就活・就労に向かうためのサポート方法を他の皆さんと一緒に話してみませんか？

予約TEL番号：043-351-5531