



ちばサポステ 2026年 2月 プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土	日
11	12	10:00 ~ 12:00		合説準備 求人票をパッと 読めるようになる講座		合説準備 SST ~社会人としての コミュニケーションアップ	
13	14	13:00 ~ 15:00 キー操作だけでExcel ★履歴書を作成しよう <前半>	新規登録会 & ミニ個別面談会	合説準備 合同企業説明会準備と 面接トレーニング①	HSPについての勉強会	レクリエーション (モノポリー)	
15	16	10:00 ~ 12:00		建国記念の日	合説準備 合同企業説明会準備と 心と体の健康トレーニング	合説準備 「一歩」踏み出す こころの整え方 ~合同企業説明会への準備~	脳活性化プログラム
17	18	10:00 ~ 12:00 合説準備 会社研究の 見落としポイント	13:00 ~ 15:00 Screenpressoで操作説明書を作ろう<Word編>	13:30 合説準備 『職業人講話』 社会福祉法人苗場福祉会	合説準備 合同企業説明会と 面接トレーニング①	合説準備 【合同企業説明会案内】&「も やもや」をつぶやこう	合説準備 SST ~意見を伝える
22	23	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00 Screenpressoで操作説明書を作ろう<Excel編>	13:30 合説準備 やさしく学ぶ 「コミュニケーションゲーム」 ~コミュニケーションの土台を学ぶ~	13:30 合説準備 コミュニケーションゲーム	13:30 合説準備 「働く」のリアルを知る ~ある就職事例と折れない心の ヒント	13:30 合説準備 レクリエーション (バドミントン)
24	25						26
27	28						27

※10時からプログラムを開始します。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◆社会福祉法人苗場福祉会	はたらく魅力多数、これから先必要とされる高齢福祉の【今】を採用担当者がお話しします！皆様のご参加を心よりお待ちしております！
新規登録会＆ミニ個別面談会	未登録の方を対象に、ちばサポステのご利用について詳しくご説明いたします。保護者さま同伴はもちろん、保護者さまのみでのご来所も可能です。 登録会終了後には、30分程度のミニ個別面談を実施しますのでご来所当日に、現在お困りのことや不安な点などを個別にご相談いただけます。
コミュニケーションゲーム	価値観のズレを楽しみながら、みんなで協力し合うボードゲーム「ito」をおこないます。普段話さない人とも自然とコミュニケーションがとれます。「数字を口にしたらアウト！」という制限の中でテーマに沿って数字で表現し合い、伝わりそうで伝わらないのがもどかしくも楽しい、価値観のズレを楽しむパーティーゲームです。
気持ちを落ち着かせる技術を知ろう	マインドフルネス（集中力・メンタル・睡眠の質を同時に底上げするトレーニング）をご紹介します。マインドフルネスは脳科学・心理学的に多くの文献で有効性が証明されています。トレーニングなので、反復をすることでスキルが磨かれます。効果を簡潔に紹介しますので、重要性を理解した上で実施するきっかけになったら嬉しいです。
「働く」のリアルを知る ～ある就職事例と折れない心のヒント	「働き始めたら、ずっと頑張り続けないといけないのかな？」そんな漠然とした不安を抱えてはいませんか。 今すぐ働くためのヒントではなく、まずは「働く」のリアルを知り、今の自分の現在地から何が見えるか、一緒にみつめていきましょう！
合説準備 キー操作だけでExcel ★履歴書を作成しよう<前半>	厚生労働省発行の履歴書式（Excel）を活用し、職場で使うと便利なキー操作で、履歴書を作成しましょう。 ※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
合説準備 キー操作だけでExcel ★履歴書を作成しよう<後半>	厚生労働省発行の履歴書式（Excel）を活用し、職場で使うと便利なキー操作で、履歴書を作成しましょう。 ※前半参加されない方もご参加いただきます。※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
Screenpressoで操作説明書を作ろう <Word編>	Screenpresso（スクリーンプレッソ）は、スクリーンショットや画像編集が簡単にできる多機能ツールです。無料バージョンを利用して、操作説明書を作りましょう。 ※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
Screenpressoで操作説明書を作ろう <Excel編>	Screenpresso（スクリーンプレッソ）は、スクリーンショットや画像編集が簡単にできる多機能ツールです。無料バージョンを利用して、操作説明書を作りましょう。 ※各自保存用にUSB スティックメモリーを持参ください。
合説準備 求人票をパッと読めるようになる講座	求人票って、実はちゃんと読み切れないことが多いもの。この講座では、求人票のどこをどう読むと自分にフィットする仕事が見つけやすくなるのかを、やさしく練習します。企業を見ることを通して、自分の価値観や理想の働き方をじっしょに見つめ直してみましょう。
合説準備 会社研究の見落としポイント	会社研究をしているつもりでも、実は大事なところを見落としてしまっていることは少なくありません。この講座では、資料を手がかりに、会社研究のポイントをやさしく整理します。「何を見ればいいのか」が分かることで、自分に合う企業にも気づきやすくなります。無理なく取り組める内容です。
合説準備 やさしく学ぶ「コミュニケーションの土台を学ぶ～	「ちょっとした会話」がうまくなると、印象も関係もぐっと良くなります。 話し方と聞き方のコツを、やさしく練習しながら身につけましょう。
合説準備 合同企業説明会準備と 面接トレーニング①	・合同企業説明会へ向けてどんなことを質問したらいいのかを考える。 ・応募書類の確認、履歴書・志望理由・職務経歴の書き方支援・面接問答対策の支援、面接待機、面接入室から退室までの所作と模擬練習
合説準備 合同企業説明会準備と 心と体の健康トレーニング	・合同企業説明会へ向けてどんなことを質問したらいいのかを考える。 ・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てる。
心を落ち着かせて字をきれいに書こう	・心を落ち着かせ、字を書くことに集中力を保ちたい。<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。
合説準備 【合同企業説明会案内】& 「もやもや」をつぶやこう	働きたいけど働けるか心配、人と話すのが苦手など、今抱えている「もやもや」を参加者同士でつぶやいて、ちょっとだけ気持ちを楽にしよう。
HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われているHSP（高度に敏感性のある人）は、ひといちばん感じる、考える、何かを察する人です。4つの特徴と、3つのタイプについて学びましょう。 敏感さの対処法もお伝えします。
合説準備 「一歩」踏み出すこころの整え方 ～合同企業説明会への準備～	集団行動が苦手、緊張しやすいなどのお困りごとはありませんか。これらは性格や意思の問題ではありません。苦手意識、緊張する仕組みを知り、自分の整え方を見つけ、試してみましょう。
対話をしながらフォーカシング ～グループワーク～	フォーカシングとは、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を持つのでしょうか。言葉にならないような「もやもや」「ざわざわ」などの感覚に意識を向け、対話をします。
合説準備 SST ～社会人としてのコミュニケーションアップ	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。テーマは「言葉以外のコミュニケーション」と「敬語」です。
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。
合説準備 ～意見を伝える	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。ゲームを通して、「話を聞く・質問する・意見を伝える」ことに慣れましょう。
体験活動「インフィニティキューブ」	指先を使うことで集中力、持続力、段取り力を高めます。今月は手作りのパズルで、形や色の変化を楽しみましょう。
レクリエーション(モノポリー)	シンプルな盤面を用いて不動産売買をする、奥が深いゲームです。 理解すればする程ハマります。お気軽にご参加ください。（定員：6名）
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、知識を深める事により楽しく！ 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。（定員：6名）
OB・OG交流会	サボステOBのレク担当が過去の経験、有益と思う情報を共有します。時折過去在籍のOB・OGも参加し、色々な話を聞けるかも？ たまにカードゲームを交えながら楽しく交流しましょう！
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

