



# ちばサポステ 2026年 4月 プログラム予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			面接トレーニング①			
			これから働く人のための 職場準備講座 ～職場で大切にしたいこと～	共感的コミュニケーション	ヘルスプロモーション	ソーシャルスキルを磨く 「言葉以外の コミュニケーション」
5	6	7	8	9	10	11
		心と体の健康トレーニング	面接トレーニング②	「もやもや」を つぶやきに来てみよう！		脳活性化プログラム
		パソコン基礎講座 《PowerPoint》入門	自分に合う 仕事の見つけ方講座 ～募集情報の チェックポイント～	HSPについての勉強会	アサーティブ・ コミュニケーション	レクリエーション (人生ゲーム)
12	13	14	15	16	17	18
		心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	面接トレーニング①		ソーシャルスキルを磨く 「敬語」	Let's try
		パソコン基礎講座 《PowerPoint》入門	リフレーミング	「働く」一歩を踏みだす メンタルヘルス	相手にわかるように説明する	レクリエーション (バドミントン)
19	20	21	22	23	24	25
		心と体の健康トレーニング	面接トレーニング②			手仕事を楽しむ
		◆体験会◆ ちいき新聞の ポスティング業務案内&折込 ～地域新聞社 様	朗読を楽しむ ～発声・滑舌・表現～	気分の不調の予防策を 考えてみよう！	ことばのちから・ 自分のことば	保護者の会 OB・OG 交流会
26	27	28	29	30		
		心を落ち着かせて 字をきれいに書こう	昭和の日			
		パソコン基礎講座 《PowerPoint》入門		やさしいバウンダリー講座 ～自分と相手の境界線～	※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。	
予約TEL番号:043-351-5531						



ちばサポステH.P



CHIBASAPOSUTE

◆体験会◆ ちいき新聞のポスティング業務案内&折込	黙々作業が好きなのはもちろん、そうでない方も注目！地域の人と人をつなぐ「ちいき新聞」のポスティング業務案内&折込体験会です。お気軽にご参加下さい！
面接トレーニング①②	①応募書類の確認、履歴書・志望理由・職務経歴書の書き方支援・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面接練習 ②面接当日までの心構えと準備。当日の服装と姿勢、礼法、応募書類の確認、面接会場への入室から退室までの復讐と面接練習
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す。
心を落ち着かせて字をきれいに書こう	心を落ち着かせ、姿勢を正して字を書くことに集中力を保つ。くせ字があり、もう少し字をきれいに書きたいなど基本的ポイントを理解し、それぞれの目的に合わせて字をきれいに書く練習。
パソコン基礎講座《PowerPoint》入門	演習問題を解きながら、《PowerPoint》の基本を学びましょう！ 連続受講推奨（必須ではありません）。 ※USBメモリ持参
リフレーミング	「ネガティブに考えすぎてしまう」「人間関係で悩みやすい」「自己否定が強い」その考え方、少し楽になるかもしれません。考え方のコツ(リフレーミング)を体験できる講座です。
これから働く人のための職場準備講座 ～職場で大切にしたいこと～	これから働く方のための準備講座です。働く上で、多くの職場で大切にされていることがあります。それは具体的にどんな姿なのか、一緒に整理して理解しておきましょう。
自分に合う仕事の見つけ方講座 ～募集情報のチェックポイント～	募集情報は、なんとなく眺めるだけでは本当の情報が見えないもの。この講座では、募集情報を使って、「どこを見る？」「何を比べる？」を具体的に整理しながら、自分に合う仕事の探し方を練習します。仕事選びに迷っている方におすすめです。
朗読を楽しむ～発声・滑舌・表現～	物語や名作などを声に出して楽しむ朗読プログラムです。少しずつ声を出すことに慣れながら、伝える楽しさや自信を育てていきましょう。発声や滑舌のコツもゆるやかに取り入れていきます。読むのが苦手な方、朗読が初めての方も安心してご参加ください。
相手にわかるように説明する	自分ではわかっているのに伝わらない「解消していきましょ！本ワークでは、身近な題材を通し、相手の立場に立った「伝わる言葉選び」を実践的に学びます。普段の生活、就活や仕事に役立つ一生モノの説明スキルを、楽しく身につけませんか？
共感的コミュニケーション	起こった出来事を通して感じる気持ちは、自分が大切にしたいものを教えてください。それは、自分も相手も大切にすることをコミュニケーションのヒントになります。対話(グループワーク)をして学びましょう。
HSPについての勉強会	5人に1人はいると言われている高度に感受性のある人は、ひとしばい感じる人、考える人、何かを察する人です。4つの特徴と、3つのタイプについて理解しましょう。
「働く」一歩を踏みだすメンタルヘルス	「働きたいけど、怖くて動けない」「やる気が起きない」一方「焦ってばかりいる」「不安」「恐怖」など、様々なお悩みの正体を自律神経の視点で理解しましょう。
やさしいバウンダリー講座 ～自分と相手の境界線～	人との関わりで疲れやすくなっているいませんか。自分を守りながら、相手とかわかれるように、境界線(バウンダリー)について学ぶ講座です。少しラクになるヒントを探しましょう。
相手にわかるように説明する	「自分ではわかっているのに伝わらない」を解消していきましょ！本ワークでは、身近な題材を通し、相手の立場に立った「伝わる言葉選び」を実践的に学びます。普段の生活、就活や仕事に役立つ一生モノの説明スキルを、楽しく身につけませんか？
「もやもや」をつぶやきに来てみよう！	働きたいけど働けるか心配、人と話すが苦手など、抱えている「もやもや」を参加者同士でつぶやいて、少しでも気持ちを楽しみましょう！
気分の不調の予防策を考えてみよう！	体を動かすががしんどい、何事にも考え過ぎてしまうなど、気分の不調の予防策を参加者どうしで考えて、気分の不調を和らげるヒントを見つけよう！
ヘルスプロモーション	心身の健康は、働くため、働き続けるためのポイントです。自分らしく生活していくために「こころから体の健康」について学びます。
アサーティブ・コミュニケーション	自分も相手も尊重しつつ、自分の意見や感情をはっきりと伝えるための対話スキルを身につけます。ストレスの軽減や人間関係の円滑化に役立ちます。
ソーシャルスキルを磨く	ビジネスマナーの基本や周囲の人とよりよい人間関係を築くための方法を確認し、スキルを高めます。
ことばのちから・自分のことば	コミュニケーションの基礎となる「ことば」。「自分のことば」を育て、深めていくために、「助詞の使い方」を考えます。
脳活性化プログラム	クイズ、パズル、なぞなぞ、間違い探し、クイズ、数独、謎解きなどなど。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。
Let's try	「やっていること」「やってみたいこと」を、話したり聞いたりします。新しい気づきや視点の多様化で、自分をより豊かにします。
手仕事を楽しむ	ユニット折り紙で「くねくね」を作ります。折り方は簡単。指先を使うことで、集中力や持続力、見通す力、計画性、器用さが高まります。
レクリエーション(人生ゲーム)	一度は経験のある有名なボードゲーム！ワイワイ話しながら、みんなで楽しくゴールを目指しましょう！ 会場：教室、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、知識を深める事でより楽しく！和気あいあいと楽しくやりましょう！ 会場：実技場、定員：10名 ※運動しやすい服装、履物をお越しください。
OB・OG交流会	サポステOBのく担当が過去の経験、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、色んな話を聞けるかも？ 後半は運動して楽しく交流しましょう！ 会場：実技場 ※運動しやすい服装、履物をお越しください。
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？



### 令和8年度 サテライト相談のお知らせ!!

ちば地域若者サポートステーションでは、『働くことに悩みを抱える15歳から49歳までの無業の方』に向けての、サテライト相談を行っています。

「ハローワークちば駅前プラザ」、「八千代市役所」、「四街道市総合福祉センター」にて、ご本人はもちろん、保護者の方のみ、同伴、ご家族の方のみ、などのご利用も可能です。参加には予約が必要となります。

ちば地域若者サポートステーションへのご連絡をおまちしています

こんな悩みを抱えていませんか？

- ・コミュニケーション等に不安がある・・・
- ・長期在宅状態になってしまっている・・・
- ・将来どうなるんだろう・・・？

◆ハローワークちば駅前プラザ 千葉市中央区新町3-13	◆八千代市役所 第1相談室 八千代市大和田新田312-5	◆四街道市総合福祉センター3階 相談室2 四街道市鹿渡無番地
10:30～、11:30～、 13:30～、14:30～	10:00～、11:00～、 13:00～、14:00～、15:00～	10:00～、11:00～、 13:00～、14:00～、15:00～
2026年 4月2日(木)、4月16日(木)	2026年 4月1日(水)、4月15日(水)	2026年 4月8日(水)、4月23日(木)
5月14日(木)、5月27日(水)	5月7日(木)、5月20日(水)	5月13日(水)、5月28日(木)
6月4日(木)、6月18日(木)	6月3日(水)、6月17日(水)	6月10日(水)、6月25日(木)
7月2日(木)、7月16日(木)	7月1日(水)、7月15日(水)	7月8日(水)、7月23日(木)
8月6日(木)、8月26日(水)	8月5日(水)、8月20日(木)	8月19日(水)、8月27日(木)
9月3日(木)、9月17日(木)	9月2日(水)、9月16日(水)	9月9日(水)、9月24日(木)
10月1日(木)、10月15日(木)	10月7日(水)、10月21日(水)	10月14日(水)、10月29日(木)
11月5日(木)、11月19日(木)	11月4日(水)、11月18日(水)	11月11日(水)、11月26日(木)
12月3日(木)、12月17日(木)	12月2日(水)、12月16日(水)	12月9日(水)、12月24日(木)
2027年 1月7日(木)、1月21日(木)	2027年 1月6日(水)、1月20日(水)	2027年 1月13日(水)、1月28日(木)
2月4日(木)、2月18日(木)	2月3日(水)、2月17日(水)	2月10日(水)、2月25日(木)
3月4日(木)、3月18日(木)	3月3日(水)、3月17日(水)	3月10日(水)、3月25日(木)

ご利用のお申込み・お問い合わせは

**ちば地域若者サポートステーション**

〒261-0026 千葉市美浜区幕張西4-1-10

TEL: 043-351-5531

E-mail: chibasapo@hisyo-work.com

**お気軽に  
お問い合わせください!**

受付時間 火曜日～土曜日9:00～16:00

