



◆「ストレス解消法」のご紹介◆

南部サポステのグループワークのひとつに「ストレス解消法」があります。9月は毎週火曜日に実施しています。臨床心理士を講師として、アサーション（自己表現）を取り入れたストレスの解消方法を学んでいきます。

◆参加方法

すべて予約制となっております。受付もしくはお電話にてご予約下さい。

◆参加資格

南部サポステにご登録している方

※詳しくはお気軽にお問い合わせください！

「ストレス解消法」の様子



保護者相談会の様子



～保護者相談会のお知らせ～

ニート等のお子様を持つ保護者の方に向けた保護者相談会を下記のとおり開催いたします。参加ご希望の方は、ぜひお電話でお申し込みください！

◆開催日時

9月21日（土）13時～15時

◆開催場所

南房総市富浦町青木 28 番地
南房総市役所 1 階大会議室
（JR 富浦駅から徒歩 5 分）

◆参加料

無料です

※詳しくはお電話でお問い合わせください。

ちば南部地域若者サポートステーション



お気軽にご連絡ください

〒292-0831 木更津市富士見1-1-1

たちより館2階(木更津駅東口駅前)

TEL : 0438-23-3711 FAX: 0438-23-3711

URL : <http://www.chiba-nanbu-saposute.jp>



◆ご利用の流れ

- ① まずは、お電話ください。(0438-23-3711) **初回面談**の予約をお取りします。
- ② キャリアコンサルタントによる**初回面談**では、個人カードなど利用にあたって必要となる書類を書いていただきます。ここで、サポステの利用に関する説明を行います。ご希望になればグループワーク等を見学できます。
- ③ 個人カードと面談内容について専門家と検討し、今後のサポステ利用に関する方針を後日お知らせいたします。
- ④ 利用方針に基づいて、グループワークへの参加、定期的なキャリア相談や心理相談を受けることができます。ご利用の際は、必ず予約が必要ですので、お気軽にお声掛けください。

平成25年9月グループワークのご案内

日付		9:50~11:40	備考
1日	日	休館	コミュニケーションとは何か
2日	月	コミュニケーション	コミュニケーションとは何か
3日	火	ストレス解消法	ストレスの原因って何だろう
4日	水	マインドマップ	マインドマップとは何か
5日	木	ビジネスマナー	社会人意識について①
6日	金	線画を描こう	自由に絵を描いてみよう
7日	土	休館	
8日	日	休館	
9日	月	コミュニケーション	日常会話について考える
10日	火	ストレス解消法	「アサーション(自己表現)」について
11日	水	マインドマップ	マインドマップを実際に描いてみよう
12日	木	ビジネスマナー	社会人意識について②
13日	金	線画を描こう	絵に濃淡をつけてみよう
14日	土	休館	
15日	日	休館	
16日	月	休館	
17日	火	ストレス解消法	アサーションを取り入れたストレス解消法
18日	水	マインドマップ	マインドマップで自分のキャリアビジョンを表現しよう
19日	木	ビジネスマナー	基本的なマナーについて①
20日	金	線画を描こう	立体感のある絵を描くには
21日	土	休館	
22日	日	休館	
23日	月	休館	
24日	火	ストレス解消法	グループでアサーションを実践してみよう
25日	水	マインドマップ	グループでマインドマップを描いてみよう
26日	木	ビジネスマナー	基本的なマナーについて②
27日	金	線画を描こう	デッサンをしてみよう
28日	土	休館	
29日	日	休館	
30日	月	コミュニケーション	ビジネスで生かせるコミュニケーション術