

「ちば南部地域若者サポートステーション」広報誌

## ちば南部サポステだより 4月

## ★春がやって来ました★

平成26年度のちば南部地域若者サポートステーションの運営は、引き続き株式会社アクティブブレインズが行うことになりました。改めて本年度もどうぞよろしくお願い致します。

本年度も、自立や就職に悩みを抱える若者とその保護者の方を対象に、スタッフ一同、精一杯の支援を行っていきます。

是非、南部サポステにお電話ください！  
また、定期的に出張相談会も行っていますので、ご興味のある方はご参加ください！

南部サポステの外観



## アサーションを行っています！

アサーションという言葉は聞きなれない言葉だと思いますが、「自己主張訓練」とも呼ばれています。「相手も自分も大切にするコミュニケーションの練習」という意味です。

自分の率直な考えや気持ちを人に伝えることは、なかなか難しいことです。しかし、自分の気持ち、考えをうまく表現する（自己表現する）と、コミュニケーションはスムーズになります。グループワークを通して自己表現力を身につけてみませんか？



アサーション研修の様子

## 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26年4月グループワークのご案内

日付		9:50~10:40	10:50~11:40	日付		9:50~10:40	10:50~11:40
1日	火	アサーション①	アサーション②	16日	火	面接練習	
2日	水	面接練習		17日	木	スタートアップ	
3日	木	スタートアップ		18日	金	線画を描こう①	線画を描こう②
4日	金	線画を描こう①	線画を描こう②	19日	土	休館	
5日	土	休館		20日	日	休館	
6日	日	休館		21日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②
7日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②	22日	火	アサーション①	アサーション②
8日	火	アサーション①	アサーション②	23日	水	ビジネスマナー	
9日	水	ビジネスマナー		24日	木	スタートアップ	
10日	木	職員ミーティング		25日	金	新聞を読もう①	新聞を読もう②
11日	金	新聞を読もう①	新聞を読もう②	26日	土	休館	
12日	土	休館		27日	日	休館	
13日	日	休館		28日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②
14日	月	コミュニケーション①	コミュニケーション②	29日	火	昭和の日	
15日	火	アサーション①	アサーション②	30日	水	面接練習	

### ◆利用方法

- ①グループワークへの参加は、キャリアコンサルタントによる面談後決定します。  
キャリアコンサルタントが作成したカリキュラムに基づいて参加予約を行ってください。
- ②初めてグループワークに参加する方は、木曜日の「スタートアップ」に必ず出席して下さい。  
スタートアップでは、職業レディネス・テスト（職業興味）を実施しています。
- ③参加にあたっては、サポステ利用規約を厳守していただきます。  
もし、利用規約が守れない場合は、サポステの利用をお断りする場合があります。
- ④参加予約は、前日までに行ってください。
- ⑤グループワーク開始後の途中参加はお断りしています。時間厳守で教室へお入りください。

### ◆グループワークの内容

- 『コミュニケーション』：グループワークを通してコミュニケーションスキルを身につけていきます。
- 『アサーション』：自己主張訓練です。相手も自分も大切にコミュニケーションの練習です。
- 『面接練習』：就職に向けた自己アピールや、履歴書の作成方法、就活に対する知識や技術を学習します。
- 『ビジネスマナー』：就職に必要なビジネスマナーの習得、就職面接の技術や言葉遣いなどを学習します。
- 『スタートアップ』：初めてグループワークに参加する方は、必ず出席して下さい。  
スタートアップでは、職業レディネス・テスト（職業興味）を実施しています。
- 『線画を描こう』：植物、手、机などいろいろな被写体を線画で描いていきます。
- 『新聞を読もう』：新聞の切り抜きを使って、内容の把握や意見交換を行います。