

サポカフェ瓦版 No.23

サポカフェは、いちのせき若者サポートステーションの卒業者
(就職した皆さん=サポカフェ会員)の交流の場です。 発行 2017.7.3



第4回サポカフェワークショップのご案内

サポカフェ会員数 24名 (6月末日現在)

7月22日(土) 13時30分～15時30分

内 容 【1部】 13:30～14:30 1人5～10分程度の「先輩からの話」をしていただきます。

資料は必要ありません。

【2部】 14:30～15:30 後輩からの質問に答えながら交流します。

募集人数 5名 (2名が参加申込済み、残り3名募集中!!)

※ 参加を希望する人は、**7月14日**までに電話 or メールで申し込んで下さい。

サポカフェワークショップは、現在、いちサポを利用して就職活動をしている後輩の皆さんに向けて就職している先輩(サポカフェ会員)のみなさんから、『先輩から聞く仕事現場のホントの話&裏話』をしてもらう会です。先輩のみなさんから就職活動をしている後輩に「やる気と元気」を分けてあげてください。

話題例:

- ① 入社年月日、会社名、仕事の内容を教えてください。
- ② 自分の考える「働く」とはどんなことですか。
- ③ 就職が決まるまでの不安やくじけそうな気持ちなどをどう乗り越えましたか。
- ④ 働く前と働き始めてからで、自分自身の変化や違いはありますか？
- ⑤ 「働く」ことで、よい事はどんなことがありますか。(例:家族、職場の人間関係など)
- ⑥ あなたが、収入を得る以外に働く理由や目的は、どんなことでしょうか。
- ⑦ 給料をどのように振り分けて使っていますか。(例:食費、スマホ代・ガソリン代、交友費、貯金など)
- ⑧ 現在、仕事をしていなかったとすると、自分は、どうなっていたでしょう？
- ⑨ 仕事上で関わっている人で、尊敬できる人は、いますか。その人のどんな所を尊敬していますか。

第3回 サポカフェ 6月17日(土)

『セルフカウンセリングセミナー』に参加したみなさんの感想を紹介します。

心のゆとりが
できました。



時々リラックスする時間をつくり、マイナス感情を解消することで穏やかな日々を過ごすことができそうです。

自分の感情を書き出したりすることで気持ちの整理をしたり、次への対応策ができると思いました。何もしないでただリラックスするだけでも大事だと思いました。

サポカフェ瓦版 No.23

サポカフェは、いちのせき若者サポートステーションの卒業者
(就職した皆さん=サポカフェ会員)の交流の場です。 発行 2017.7.3



第4回サポカフェワークショップのご案内

サポカフェ会員数 24名 (6月末日現在)

7月22日(土) 13時30分~15時30分

内 容 【1部】 13:30~14:30 1人5~10分程度の「先輩からの話」をしていただきます。

資料は必要ありません。

【2部】 14:30~15:30 後輩からの質問に答えながら交流します。

募集人数 5名 (2名が参加申込済み、残り3名募集中!!)

※ 参加を希望する人は、**7月14日**までに電話 or メールで申し込んで下さい。

サポカフェワークショップは、現在、いちサポを利用して就職活動をしている後輩の皆さんに向けて就職している先輩(サポカフェ会員)のみなさんから、『先輩から聞く仕事現場のホントの話&裏話』をしてもらう会です。先輩のみなさんから就職活動をしている後輩に「やる気と元気」を分けてあげてください。

話題例:

- ⑩ 入社年月日、会社名、仕事の内容を教えてください。
- ⑪ 自分の考える「働く」とはどんなことですか。
- ⑫ 就職が決まるまでの不安やくじけそうな気持ちなどをどう乗り越えましたか。
- ⑬ 働く前と働き始めてからで、自分自身の変化や違いはありますか？
- ⑭ 「働く」ことで、よい事はどんなことがありますか。(例:家族、職場の人間関係など)
- ⑮ あなたが、収入を得る以外に働く理由や目的は、どんなことでしょうか。
- ⑯ 給料をどのように振り分けて使っていますか。(例:食費、スマホ代・ガソリン代、交友費、貯金など)
- ⑰ 現在、仕事をしていなかったとすると、自分は、どうなっていたでしょう？
- ⑱ 仕事上で関わっている人で、尊敬できる人は、いますか。その人のどんな所を尊敬していますか。

第3回 サポカフェ 6月17日(土)

『セルフカウンセリングセミナー』に参加したみなさんの感想を紹介します。



心のゆとりが
できました。

時々リラックスする時間をつくり、マイナス感情を解消することで穏やかな日々を過ごすことができそうです。

自分の感情を書き出したりすることで気持ちの整理をしたり、次への対応策ができると思いました。何もしないでただリラックスするだけでも大事だと思いました。