

サポカフェ 瓦版 特集号

2024年4月1日発行
サポカフェ瓦版第55号



「サポカフェ」はいちサポ卒業生の交流スペースです。



「個別相談」は定着とステップアップについての相談です。

発行:いちのせき若者サポートステーション
住所:〒021-0881
岩手県一関市大町4-29
なのはなプラザ4階
電話:0191-48-4467
ファクス:0191-48-4468
ホームページ:<https://ichisapo.jp>

仕事でつまづいた、職場に馴染めない、正社員に誘われたがどうしよう…など就職後の仕事について相談したい方向けの個別相談です。10時～、11時～、2名までの予約制です。

いちサポでは、就職が決まった卒業生の定着・ステップアップ支援として、卒業生同士が気軽に交流できる「サポカフェ」と個別相談を隔月で開催しています。

サポカフェへの参加や個別相談には事前のお申し込みが必要です。

予定 2024年度 サポカフェカレンダー

今年度上半期の
サポカフェ年間計画をお送りいたします。

卒業生同士の交流の場！
(なのはなプラザ4階)

お早目のシフト調整の上
ふるってご参加ください。

日付	時間	内容	テーマ/詳細
4月20日(土)	10時00分～12時00分	個別相談	就職後のステップアップ相談を行います。
5月11日(土)	10時00分～12時00分	サポカフェ	職場での悩み事・困り事
6月08日(土)	10時00分～12時00分	個別相談	就職後のステップアップ相談を行います。
7月06日(土)	10時00分～12時00分	サポカフェ	自分をメンテナンスしよう
8月24日(土)	10時00分～12時00分	個別相談	就職後のステップアップ相談を行います。
9月07日(土)	10時00分～12時00分	サポカフェワークショップ	卒業生が利用者さんを応援する会です。

*前日までに予約をお願いします。*予定は変更となる場合があります。事前にいちサポ(0191-48-4467)までお問い合わせください。

報告 2023年度のサポカフェの様子

2024.3/9(土) サポカフェ 3名参加

働き続けるためのエネルギーを常に維持するために、日ごろから、自分自身のメンテナンスをして、調子を保とう、とワークを行いました。

まずは調子の良い時の自分と調子が悪い時の自分を振り返り、調子の悪い時のサインを見つけました。そしてそのサインに対して対処するプランを参加者の皆さんで出し合い、自分のメンテナンス方法を探りました。



2023.4/17(月)・5/19(金) サポカフェワークショップ

両日合わせて、いちサポから就職した先輩4名が、現在就職活動をしている利用者さん14名に、ご自身の就職活動経験を話してくれました。安心して働き続けるにはどんな準備をして、どんな働き方をすればいいか利用者さんに伝えながら、自分自身の振り返りができました。

またたくさんの質問に緊張しながらも答えることができ自己効力感を感じることができました。



ステップ相談 随時

自分は作業スピードが遅くて同僚に迷惑をかけている気がして苦しい、試用期間で更新できないと言われた、いちサポから自分の得意不得意を会社に伝えて欲しい、部署異動をお願いしたが受け入れてもらえなかった、職場に愚痴をこぼせる仲間がいない、作業内容についてなぜそうするのか教えて欲しかったが説明がなかった、等々たくさん相談がありました。皆さんも溜め込まずに気軽にご相談下さい。



重要な お知らせ

2024年度の定着ステップアップ登録更新について

更新を希望する方は来所・電話・メールでご連絡をお願いします。

4月30日(火)までに連絡がないときは一旦登録を停止します。

なお、2023年度に就職決定をした方は自動更新となります。



電話番号:いちサポ携帯電話
(ショートメールも可)

080-2804-8145



ショートメールの文章例

●●です。就職後の支援を更新します。