



# ふなばしサポステ 2023年7月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
7月	1					1
	1000~1200	MEMO				NEWSでトリビア
	1300~1500					発声・朗読 ～自分の声を 発見しよう～
2	3	4	5	6	7	8
7月	1000~1200	特別講座 ～自分と他人を知るワーク	面接トレーニング	問題解決 トレーニング	手先のトレーニング	布を使ってもの作り(1)
	1300~1500	企業研究	自己理解	就活に役立つ心理学	はじめてのExcel	俳句・川柳 を詠もう
9	10	11	12	13	14	15
7月	1000~1200	カードゲームで 絵画鑑賞	面接トレーニング	ビジネスマナー	Let's 脳活	NEWSでトリビア
	1300~1500	職業人講話 ～(一社)運輸デジタル ビジネス協議会～	問題解決 トレーニング	発声・朗読 ～自分の声を 発見しよう～	はじめてのExcel	見つけよう! 私のキャリアアンカー
16	17	18	19	20	21	22
7月	1000~1200	コミュニケーション ～対人編～	面接トレーニング	問題解決 トレーニング	手先のトレーニング	布を使ってもの作り(2)
	1300~1500	職業人講話 ～オーケー株式会社様～	自己理解	発声・朗読 ～自分の声を 発見しよう～	はじめてのExcel	保護者の会
23	24	25	26	27	28	29
7月	1000~1200	企業研究	面接トレーニング	問題解決 トレーニング	Let's 脳活	OB・OG交流会
	1300~1500	職業人講話 ～Wishes Will Be True様～	ビジネスマナー	コミュニケーション ～接客編～	職業人講話 ～ナビオコンピュータ 株式会社様～	カフェトーク

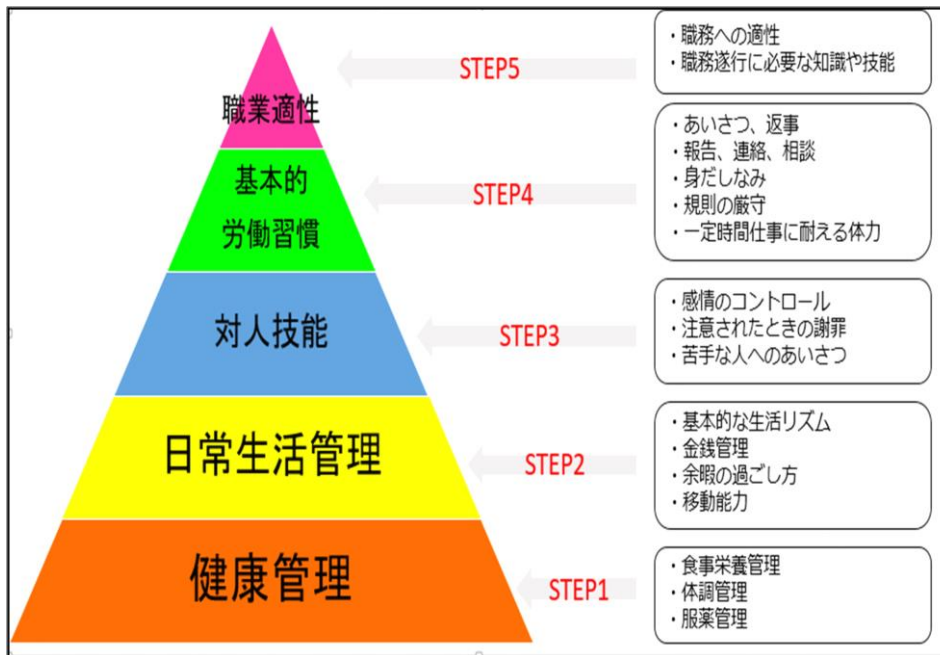
※上記プログラムは、急遽変更になる場合があります。

※10時からプログラム開始します。終了は15時です。  
※遅刻・欠席の際は、必ず事前に連絡をしてください。

※全て予約制になります。  
※予約は2開所日前までに完了させてください。

発声・朗読 ～自分の声を発見しよう～	現役舞台女優による指導で、はっきりとした声で気持ちを伝えられるように上手な発声方法を学びます。
コミュニケーション	対人編：初対面の人も怖くない！自分のことを伝え、相手のことを知るための気持ち良い表現・表情を一緒に考えます。 接客編：お店や会社の一員として来客対応を模擬体験してみましょう。
俳句・川柳を詠もう	日常の何気ないコマを5・7・5に合わせて17音にのせてみましょう。
布を使ってもの作り(1)(2)	オリジナルの小物で自分らしさを表現してみましょう。 2回で1作品を仕上げます。原則2回参加できる方ですが、1回参加も可能です。
手先のトレーニング	指先を使うと思考力、想像力、集中力などが身につきます。 おりがみ、パズル、おもちゃづくりなど、指先を使う活動を楽しみましょう。
カードゲームで絵画鑑賞	カードを使って色・形・大きさなどから連想して、自分の感性を磨いてみましょう。
Newsでトリビア	元・報道カメラマンが新聞記事の裏のウラまで解説します。これであなたも新聞記事の読み方博士になれる！
カフェトーク	サポステ利用者同士、お茶でも飲みながら気軽に話してみませんか？
Let's 脳活	いろいろな脳トレに挑戦して、柔軟な発想力を養い記憶力、思考力、反応時間、認知能力を向上させましょう。
自己理解	自分を生かせる仕事選び、応募に必要な自己アピールを作るための自己理解をします。
OB・OGとの交流会	テーマを設けた討論会、日常のちょっとした出来事や報告、親交を深めるためのイベント企画を行い、人と関わる力や発想力を磨きます。
見つけよう！ 私のキャリアアンカー	世の中にはどんな職業があるのか、そして自分はどんな職業を目指すのか、プログラムに参加しながら探してみませんか？
就活に役立つ心理学	認知行動療法などをベースにストレスとの付き合い方を学んだり、カードゲームを用いて上手な自己表現を学びます。
問題解決トレーニング	普段問題だと感じていることを取り上げ、自分の状況、相手への影響などを考えた上で、問題解決のための目標、解決策をみんなで考えます。
面接トレーニング	面接前日までの心構えと準備、応募書類の確認、面接待機場所での立ち居振る舞いと面接会場への入室から退室までなどの練習を行います。
ビジネスマナー	求人への探し方、企業の見方、応募電話のかけ方、応募書類の基礎を学び作成と実践的な就活スキルを身につけていきます。 ビジネスにおける身だしなみや挨拶、接客、電話対応、仕事の進め方、様々な場面での立ち居振る舞いやマナーを学びます。
はじめてのExcel	テキストを使って基本的な操作を学習し、自学でMOS習得の勉強ができるレベルを目指します。 2ヶ月を単位とし、途中からの参加はできません。
企業研究	気になるニュースをピックアップ！ニュースに関わる業界や企業を調べて、レポートにまとめて発表します。
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？
特別講座 ～自分と他人を知るワーク～	東京仕事センターワークスタート事務局様による週5日×7週間の通所型プログラムの説明、プログラム体験、活用方法の説明などの体験出張セミナーです。
職業人講話	様々な企業や個人の方にご来所頂き、仕事内容ややりがい、業界・企業情報をお話していただくプログラムです。

## 職業準備性ピラミッド



## ふなばしサポステでのピラミッドの位置づけ

