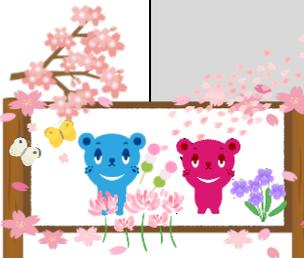




ふなばしサポステ 2026年4月プログラム予定



日	月	火	水	木	金	土
4	1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



特別講座	メンタルを安定させるために できる15のこと	13:30	メンタルを安定させるのは、意外と難しく、多くの人が精神のバランスを保つことに悩みを抱えています。精神の不安定さを克服するには、日頃の生活で意識や行動を工夫する必要があります。本講義では、精神が安定しない人に当てはまる特徴や、精神が安定しない原因について解説していきます。講義の後半では、精神を安定させるための方法や直し方についてもご紹介いたします。スマイルハート船橋 様
特別講座	ワークスタート!	13:30	東京しごと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。 ワークスタート事務局 様
特別講座	「ito」を通して触れる、 多様な価値観・考え方	13:30	カードゲーム「ito」を通して、自己理解や他者理解を深めるプログラムです。多様な価値観や考え方に触れながら、楽しみつつ視野を広げることを目的としています。ディーキャリア船橋第二オフィス 様
特別講座	【正しい発声】 ボイストレーニング	13:30	正しい発声方法や滑舌の改善法など普段学ぶことのない発声に関して、元声優が講義を行います! アクセスショップ西船橋 様
職業人講話		13:30	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。株式会社三浩総産 様
春の新規登録会&ミニ個別面談①②			①4/8(水) 13:00～ ②4/22(水) 10:00～ ふなサポの利用説明をした後に30分程度個別面談を実施いたします。皆さんの参加をお待ちしております。
面接トレーニング	step5		面接日が決まってからではアセるばかり。きちんと書類も準備して、模擬面接も何回も練習して、その時に備えましょう。もちろん普段着で、気楽に出席してください。
履歴書を作成しよう	step5		志望動機を書くコツを学ぼう
職務経歴書を作成しよう	step5		雇用形態に関わらず、働いたことをきちんと伝えよう
企業選びのコツ①～③	step4		①労働基準法を知り、仕事を選ぶ目を養おう ②業種と職種の違いを知り、自分ができていることを考える ③求人票の見方、検索方法を知り今後の活動に活かす
PC入門編《Word/Excel》	step4		Word・Excel入門編 ※USB持参要
PC基礎編	step4		Wordから順にExcel、PowerPointまで学習していきます ※USB持参要
1分で伝わる! 説得力アップのPREP話法	step3		会話や面接の中で「説得力がある」と思わせる話し方の型を練習します。
ビジネスマナー	step3		アルバイトでも正社員でも仕事を始めたら知らないで恥をかくのは自分自身。職場で必要な最低限のビジネスマナーをビデオを見ながら楽しく覚えましょう。
ストレスコーピング講座～就職活動と仕事 に役立つストレスとの付き合い方～	step3		就職活動や仕事では、面接や人間関係などさまざまなストレスがあります。本セミナーではストレスの仕組みを理解し、「過去と他人は変えられない、未来と自分は変えられる」という視点から、具体例やワークを通してストレスへの対処法を学びます。
自分のトリセツを作ろう	step2		自己理解の一環として、自分の取扱説明書を作成する
就活に役立つ心理学	step2		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。
コミュニケーショントレーニング	step2		ゲームを通して他者との情報交換・共有を学ぶ
コミュニケーション	step2		プライベートでもお仕事をしていく上で欠かせないコミュニケーション能力。コミュカ付けて自信も付けちゃおう!
Let's音読	step1		詩や文章を音読することで、対話するときの距離感や音量の調節ができるようになります。人前で話すことの自信に繋げてみませんか。2回目は同じ内容です。
オリジナルの小物製作	step1		手縫いで巾着やポーチなどを仕上げます。手先を動かして自分だけの作品を作ってみませんか。
予約不要 教室開放DAY! ～モクモク活動～			いつもプログラムを開催しているふなサポの教室を自習に使えます。PCの勉強をしたり履歴書を作ったり、好みに活用できます! ※予約は不要ですが、新規の方はふなサポの登録が必要になります。(予約不要のプログラムでも全て登録が必要になります)
OB・OG交流会			サポートステーションを卒業した先輩(OB・OG)と気軽に話してみませんか?先輩たちのリアルな体験を、暖かいお茶でも飲みながら聞いてみたりできる、少人数でゆっくりお話する会です
保護者の会			同じ悩みをもつ保護者の皆さんと情報交換をしながら、お子さんが就活・就労できるサポート方法を探るために参加してみませんか?