




みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス 支援内容

1. 個別相談

-  キャリアコンサルタントによる**キャリア相談**
-  社会福祉士・精神保健福祉士等による就労を目指す上での**こころの相談**
-  利用者の来所が困難な場合には、状況に応じてオンライン相談を行うこともあります(準備中)。

キャリア相談

仕事やキャリアプランについて、キャリアコンサルタントが個別に支援します。
(応募書類の作成・面接練習、自己分析等)

* 平日の 10:00～16:00 の間

こころの相談

就労に向けて取り組む中で心が疲れてしまう事もあります。そのような就労に向けての悩みを相談できます。

* 週に1回程度 13:00～16:00 の間

2. 就労意欲や各種スキルの向上を目指した支援プログラム

支援プログラム受講の際は、終了後に振り返り用紙を記入し、スタッフに提出します。更に個別相談の中で一緒に振り返りを行います。

キャリア形成プログラム

- 就職セミナー
 - 自己理解・仕事理解・企業研究 他
 - 自分探し(サポステ・プラス対象)
 - 企業説明 … 企業の方から直接企業概要と仕事内容説明を受け、さらに職業人講話を聞きます。
 - 企業見学 … 企業説明を受けたところに直接見学に行きます。
- ビジネスマナー
 - 挨拶、電話対応、報告連絡相談、接客、お茶出し 他
- コミュニケーション
 - アサーショントレーニング(相手を尊重しながら主張する)、SST、傾聴、会話の練習、表情練習 他

セミナー

- GATB(厚生労働省編一般職業適性検査)
 - 適職探しにおいてどのようなジャンルの仕事があるのかを探す検査です。
- パソコン講座
 - ワード・エクセルなどの入門部門、タイピング等を学びます。
- 話し方教室
 - 面接時の苦手意識を解消するための心の持ち方、話し方、発声法を学びます。

- よりよく生きるための感情学
様々な感情を一つ一つ学習し、お仕事に活かす講座です。アンガーマネジメント等を学びます。
- ココロ cafe
タフな心の作り方を学びます。利用者どうしの交流も行います。
- 楽しく運動
就労に向けた体力づくりを行います。自宅でも行える運動も学べます。
- ミーティング(参加必須)
1か月の振り返り、翌月の計画等を行います。その他、サポステからのお知らせや確認事項等があります。
- 凸凹カフェ
他機関の利用者さんとの交流会です。
- ボランティア
様々なボランティア団体等と一緒に活動、交流を行います。



3. ジョブトレーニング・職場体験

ジョブトレーニング・職場体験に行く際は、事前に職場体験自己評価シートのねらいを記入し、スタッフに提出します(コピーを取り、返却します)。終了後に自己評価・振り返りを記入し、スタッフに報告したり、個別相談の中で一緒に振り返りを行ったりします。

- ① **サポステ内ジョブトレ**
仕事の段取りや効率的な進め方、ハウレンソウ(報告・連絡・相談)といった基本的な仕事の仕方、話し合いの仕方、協力の仕方を学びます。
事務作業については、作業スピードを計測することもあります。
イベントスタッフでは、事前の準備・当日の受付・案内・司会進行・後片付け等を行う中で、自主的な動きを体感します。
- ② **単発ジョブトレ(2~6時間/日)・長期ジョブトレ(~1週間)**
実際に企業等での職場体験を行います。
仕事の進め方や、ハウレンソウ(報告・連絡・相談)を現場で学び、仕事と人、現場の雰囲気になれるようトレーニングしています。
- ③ **職場体験(2週間程度のジョブトレ<事前の見学が可能です>)**
利用者の方のご要望に合わせた体験先を選定し、2週間程度の職場体験を行うことで、実際の就労に近いものを経験して頂き、仕事の段取りから流れ等を学びます。
体験後の雇用を目的とします。
※参加については、以下が必要です。
 - 個人情報に関する誓約書
 - 名札(サポステで用意します)
 - 毎日の体験記録記入

4. 定着・ステップアップ

サポステ支援を受けて就職した方を対象に、以下のような支援を行っています。

-  就労後の状況等の把握を就職してから1年間行い、一人で悩んでいないか確認します。
-  職場定着支援及びステップアップ支援を行います。サポステのメニューも継続して利用できます。

※ステップアップとは、①正社員転換、②有期雇用から無期雇用への転換、
③間接雇用(派遣)から直接雇用への転換、④所定労働時間の増加等

5. ご家族の利用について

ご本人のサポステへの来所が難しい場合でも、ご家族との相談は継続して行います。原則として月に1回程家族会(ご家族のみ)を行っております。その他、当日はご家族のみの個別相談も受け付けております(利用者のご家族の個別相談は、平日も受け付けております)。

みやざき若者サポートステーション／サポステ・プラス
宮崎本部

〒880-0801 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

TEL: 0985-25-4345 FAX: 0985-55-0003

URL: <http://www.saposute-miyazaki.jp/>

