



# 長岡サポステ通信

VOL. 4・VOL. 5合体版

長岡地域若者サポートステーション 〒940-0033 長岡市今朝白1丁目10番12号 2階

TEL:0258-86-7730 (hello. 77 sunset.) FAX:0258-86-7731



## パソコン教室好評開催中!!

長岡サポステは今年度8月より待望のパソコン教室をスタートしました。

内容は、「パソコンにほとんど触ったことがない」、「Word、Excelって何だろう」、といった方向けです。教室が終わった後、参加者の充実した顔を拝見するところ、今日はここまでできた実感できるため、進路を目指す若者の自信となっているようです!

### 教室スケジュールのご案内

月曜日・木曜日 1セット 10:00~11:50

Word の週と Excel の週があります。

水曜日 13:00~14:50 補習

月 2回 開催予定です。

日程の詳細は、変更を含め

月ごとにプログラム予定表で

お知らせいたします。

### 講師 楠葉情報管理担当員



### 講師にインタビュー

Q. 教える際 工夫しているところはありますか？

A. なるべくわかりやすい説明を心がけています。誰一人置いてけぼりにならないよう、全員が理解してから進めています。

Q. 苦労しているところもありますか？

A. その場では理解できても、次の回には忘れていくことが多いので、どうしたら定着するのかが課題です。

Q. 参加者にエールをお願いします。

A. Word、Excel は使わないと忘れてしまいます。PCに練習ソフトが入っていますので、ぜひ活用してください。



教室風景

### 講師補助の利用者Iさん



補習風景

第2弾はレベルアップのコースを検討中!

利用者の方の得意分野が活かされています(^ ^)

# プログラム活動紹介

## 月曜日:スポーツ

室内にて大縄跳び・ドッチボール・卓球等を行っています。天気の良いときはウォーキングへ出かけることもあります。



## 火曜日:就労支援セミナー

自己理解、職業理解を深め、就労に向けたビジネスマナーを学んでいます。履歴書、職務経歴書等の作成に取り組んでいます。



## 火曜日:コミュニケーショントレーニング

実際の仕事上の場面を設定し、役割を演じることやグループ討議等を通して、人とのコミュニケーション能力を高めています。

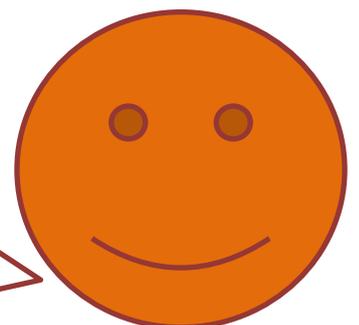


## 水曜日:一般教養講座

作文やドリル等を学習し、基礎知識を習得することで就職活動に役立つ知識を得ます。



5月よりスタートした新プログラム・サポステクラブは、参加者による参加者のための活動です！！第1・3週目に次週の計画やリーダーを決め、第2・4・5週目に計画を実行します。どんな活動になるかは、参加者の皆さん次第なので、スタッフも楽しみにしています♪



サポステクラブ担当スタッフ

### 水曜日(月2回):なでしこ会

女性限定のプログラムです。簡単な作業等を行いながら、コミュニケーションを図っています。



### 木曜日:総合活動

ボランティア活動や軽作業を通して社会活動へ結びつけます。調理実習(月1回)を行い、生活面での自立を促します。



### 金曜日:サポステクラブ

参加者が活動内容の計画を立て、実施します。自主的な活動を通して人とかかわる力を身につけます。



### 月曜日・火曜日・木曜日:学習支援

個々の学習課題を基に、目標に向けた学習を行います。



### ★新プログラム★

**サポステクラブ**参加者の感想です!



**サポステクラブ**は自ら発言することや行動を起こすことなどの主体性が養われると思います。私ははじめてリーダーを行い、参加者をまとめ・計画を立て、大変なこともありましたが、うまくまとめることができました。また、**サポステクラブ**はわりと自由で、共同作業みたいな要素もあり、社会に出ても役立つことだと思います。

# 出張相談のご紹介

長岡サポステでは昨年度より小千谷市内にて、出張相談を行って参りました。今年度はさらに拡大し、下記のように、長岡市内の支所等7ヶ所にて8月に出張相談を開催いたしました。ここでは担当の相談員と出張相談についてご紹介いたします。

## 出張相談を実施した場所と日時

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 8/18(月)：中之島コミュニティセンター健康相談室 | 8/25(月)：栃尾支所 2階相談室          |
| 8/19(火)：越路支所3階会議室          | 8/26(火)：川口公民館 談話室           |
| 8/20(水)：与板コミュニティセンター第1集会室  | 8/27(水)：小国コミュニティセンター1階和室会議室 |
| 8/22(金)：寺泊支所1階会議室          |                             |

〈出張相談の内容〉 いずれも午後2時から午後4時 1回50分（事前のご予約）相談は無料

## 小千谷でのサテライト出張相談

【相談時間】 午後1時30分～午後4時30分

相談は無料 1回50分（事前にご予約ください）

【場 所】 小千谷市総合福祉センターサンラックおぢや（小千谷市太子楼町5140）

【お問合せ・相談予約】 長岡地域若者サポートステーション

☎0258-86-7730



小千谷でのサテライト出張相談 今後の日程のご案内  
11/20(木)、12/18(木)、  
平成27年 1/15(木)、2/19(木)、3/19(木)

出張相談についてご意見・ご要望等お待ちしております！

## 出張相談担当相談員ご紹介



ご本人様はじめ  
保護者様の相談も  
承っております。  
就労等進路につい  
て、お気軽にご相談  
ください。

（左から）近藤総括コーディネーター、金子相談員

近藤総括コーディネーターはキャリアコンサルタント、金子相談員は産業カウンセラーとして日ごろからサポステでの相談も担当しております。



小千谷サテライトの出張相談室