

いが若者サポートステーション9月号

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
		開所時間 9:00～17:00 相談無料（予約が必要です） TEL 0595-22-0039				
3	4	5	6	7	8	9
	10:00～11:30 ストレス マネジメント講座	10:00～15:15 パソコン講座 「PC入門」		10:00～15:15 パソコン講座 「Word」		
10	11	12	13	14	15	16
10:00～15:15 パソコン講座 「Excel ①」	10:00～11:00 ビジネスマナー 講座 第6回	10:00～15:15 パソコン講座 「Excel ②」		10:00～15:15 パソコン講座 「PowerPoint」		
17	18	19	20	21	22	23
敬老の日	10:00～11:30 「職業訓練とは」					秋分の日
	13:00～16:00 ハローワーク 出張相談					
24	25	26	27	28	29	30
振替休日	10:00～11:30 職業人講話⑥				9月29日（土） 13:00～15:30 「わが子の就職を支え る家族フォーラム」 三重県勤労者福祉会館	
			13:00～1600 名張出張相談			

☆ビジネスマナー講座

9月11日（火） 10:00～11:30

講師：伊藤 友木子 さん
（株）Will Staff

『「今、ここ」の自分を知る交流分析』

- ・自分を知り、相手とのコミュニケーションを考え
- ・エゴグラムで自己理解を深める

「職業人講話」 宮崎さんの話を聞いて・・・

▽行動によって経験を積み、人に伝え、夢を実現させている姿が印象的でした。健康には感謝して生きていこうとも思いました。

▽病気から、恋バナまで、身近に感じられました。ギリギリにならないように、腹くくっていきます。

▽自分が気になることがあれば、話し合う姿勢も大事だと思いました。

《講師紹介》

■4日（火） 10:00～11:30
ストレスとその対処法を知る・・・
「ストレスマネジメント講座」
北 恵都子 さん
（三重県立看護大学 精神看護学 助教）

■18日（火） 10:00～11:30
「職業訓練ってなあに」
ポリテクセンター伊勢
訓練課長 多々良 敏也 さん

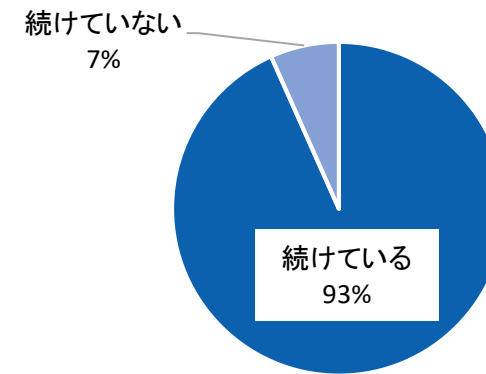
■25日（火） 10:00～11:30
「職業人講話」
ファミリーサポートセンター
瀧山 陽子 さん

サポステ卒業生 15人に聞きました。

8月4日（土）に「卒業生の集い」を企画しました。開催にあたって、25人の方にご案内状を送付しました。ハガキを同封して、出欠席の確認とともに、「近況」についてききました。15名の方から返信をいただきました。

ご協力をいただきましたみなさま、ありがとうございました。

現在の仕事について

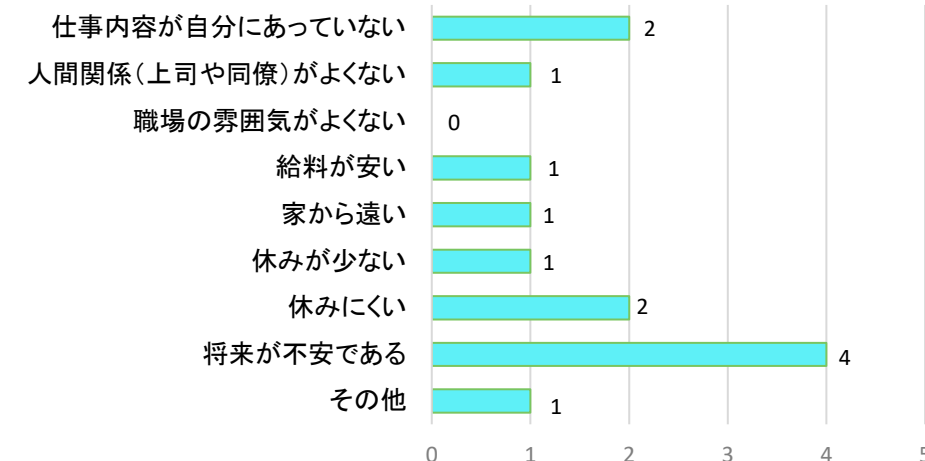


4日の参加者は3人でした。「現在の仕事」や「働くことで成長したこと」「ストレス対処法」などをテーマに話をしました。職場を離れて、自分の仕事以外のことを知るよい機会になったことでしょう。

今回は、11月に予定しています。多くの方のご参加をお待ちしています。

☆97%（14人）が仕事を続けています。

仕事で困っていることや悩み



☆「将来が不安である」という人が一番多く、4人でした。次は、「仕事内容が自分に合っていない」「休みにくい」と、2人が回答しています。

☆近況について

- ・変わらず、元気でやっています。
- ・何ともなく続けられています。ありがとうございました。
- ・仕事には慣れ、よい人ばかりで元気にやっています。
- ・仕事は順調でないかもしれませんが、まだ、学ぶことが多い。仕事の環境は私にはもったいないくらい良いです。
- ・分からないことばかりですが、やる気だけは保って頑張っています。
- ・近々転職を考えています。

「残業代が出ない」「年齢を理由に発言権が与えられない」以上の2点が理由です。

・朝は時々寝坊しそうになっていますが、声掛けし、何とか出勤しています。

毎日頑張っていると思います。（母）

・勤めて1年になり、時給を上げていただける話もあります。固定曜日のシフトを変えて欲しいと伝えましたが、「無理だ」と言われたし・・・。とりあえず、続けながら他を探そうかな？と考えています。

