



KITASAPO News Letter

# きたサポだより 8月号

August 1, 2024

ひろしま北部若者サポートステーション サポステ・プラス  
広島市安佐北区可部南5-13-21  
TEL (082) 516-6557 FAX (082) 516-6553  
E-Mail: hirosima-saposute@roukyou.gr.jp  
http://hirosimahokubu-sapo.roukyou.gr.jp



**NEW**

## セルフコントロール講座開講

セルフコントロールとはその名のとおり「自分を自分でコントロールすること」で、感情や思考等を自分にとって望ましい状態へ導いたり調整したりすることを行います。初回のテーマは「ストレスについて知ろう」です。自分のストレスサインに気づき、上手に付き合う手法をお伝えします。「ストレスでしんどい」とお悩みの方、是非、ご参加ください！

**オンライン**

## オンライン面談&セミナー

遠方でなかなかサポステまで通えない方のためにオンライン面談&セミナーをしています！主にzoomを使用し、遠隔でもリアルと変わらない支援を受けることができます。セミナーではビジネスマナー講座が受講可能です！「ちょっと遠いから…」と思って断念されていた方も、是非、この機会にサポステをご利用ください(^^)／

**おらせ**

## 出張相談のお知らせ

- ◆安佐北区総合福祉センター 8/13 (火) 10:00～12:00
  - ◆安佐南区総合福祉センター 8/13 (火) 13:00～15:00
  - ◆ハローワーク三次 8/14 (水) 13:00～16:00
  - ◆ハローワーク安芸高田 8/28 (水) 13:00～16:00
  - ◆ハローワーク可部 8/21 (水) 13:00～16:00
- ※相談は予約制です。

**Q&A**

## 利用者さんの声 ～きたサポをご利用いただいている利用者さんの声をお届けします～

【 20代 男性 】 ご利用サービス：個別面談、セミナー、定着・ステップアップ支援

Q、サポステを利用されて良かったことは？

A、「人としっかりと話をする」というベースが作れたことです。当時の自分は自宅からほとんど出ず、人とあまり話さない生活を送っていました。サポステ相談員と接していく中で、話す機会が増え、話せることもどんどん増えていきました。話をすることは面接は勿論のこと、現在のアルバイトでもベースとなっています。

Q、これからサポステ利用を検討されている方に一言！

A、現在の状況をまずは一つ変えてみるのが大事だと思います。現在の状況を変えることは最初は少し大変かもしれませんが、その変えた状況に慣れてきます。状況を変えるきっかけとしてサポステを利用してみるのも良いと思います！



**8月**

## 編集スタッフより



毎日「暑い！」、とにかく「暑い！！」、何をしても「暑い！！！」そんな毎日にすっかり夏バテ気味です。体調が優れない時は、家事も仕事も効率が悪く何をしてもドンヨリ倦怠感が付きまといまいます。気分転換に遊びに行くことも面倒になってしまいます。こんな時いつも思うのは「身体が資本」ということです。自分の体ひとつ、自分の心ひとつは、他の誰のものとも代わりがききません。自分をいたわり、時には甘やかし、まずは体調を整えることは、就活成功への近道なのかもしれないと感じます。

