

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

しんじゅくサポステだより

第162号
2022年7月発行

対象となる人

学校を卒業・中退後あるいは離職後
一定期間無業の状態にある、
15歳から49歳までの方及び
その保護者の方が対象です。

利用料金

基本的に**無料**です。
ただし、プログラムによっては
参加費がかかる場合があります。

交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口改札徒歩18分

*****8月のおすすめプログラム*****

新型コロナ感染がまた拡大していますね。この季節、マスクは周りに人がいないときは外すなどして、熱中症にも気をつけ少しづつでも働くための準備をしていきましょう！

8/24
(水)

誰でも持っている「折れない心」の創りかた
(株)ワイズアンドグローバルアソシエイツ

時間：13:00~15:00
場所：しんじゅくサポステ

世間では「打たれ弱い人だけがストレスに負ける。」と言われるそうですが、それは間違いです。人は皆逆境にあっても立ち直ることができる「折れない心」を持っています。ただ、それに気づいていないので、うまく使いこなせないだけなのです。あなたの知らないあなたの強みに、このセミナーを通して気づいてみませんか？そして何事にも「折れない心」をさらにあなたらしく創ってみませんか？皆さんの参加をお待ちしています。

時間：13:00~15:00
場所：しんじゅくサポステ

心のスキルアップセミナー
～日常生活や人間関係に活かせる外在化テクニック～
LITALICO ワークス新宿南口

外在化は、「心や体の内側で起きたことを、文字や絵などにして外側に出すこと」で、実際に認知行動療法やブリーフセラピーなどの心理療法で用いられています。自身の困りごとや悩みをイラストに描き出し、それに名前をつけるというワークを通して、体験的に外在化を学んでいただけます。外在化のテクニックを身につければ、日常生活で起きる困りごと・悩みへの対処や、より良い人間関係を築く上でとても役に立ちますよ。ぜひ一緒に楽しくワークに取り組みしましょう♪

8/29
(月)

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail: syss@roukyou.gr.jp

- (月)~(木)10:00~18:00(金)~19:00
- (第1、第3土)13:00~17:00

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHPへアクセス

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

講座の雰囲気はブログで紹介しております。

<http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW 2F