

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180号
2024年2月号

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、プログラムの内容によっては
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

*****2月のおすすめプログラム*****

2月は如月（きさらぎ）、〈衣更着〉とも書けるそうです。〈更に衣を重ね着る〉、寒い季節ということなのでしょうね。そんな寒い季節ですが、少しでも活動していきましょう！

2/20
(火)

パソコン講座 ～Word 基礎編～ 株式会社ウィルオブ・ワーク

時間：15:00～17:00
場所：しんじゅくサポステ

Office365のソフト「Word（ワード）」という言葉、『聞いたことあるけれど、使ったことがない』、『習ったことはあるけれどほとんど覚えていない』、そんな方に基礎から学べる講座をご用意しました。一緒に操作をしながら、企業で使用する資料を実際に作成してみます！その場でたくさん質問もできます♪
苦手な方も基礎から楽しく学んでみませんか？

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ましょう♪

2/27
(火)

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

- (月)～(金)10:00～18:30
- (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。
※最終受付は終了時間の30分前までになります。

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