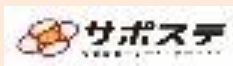


あゆむくん通信

ちば北総地域若者サポートステーション
〒286-0044
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1 成田市勤労会館2F

TEL: 0476-24-7880
FAX: 0476-37-6845



令和8年4月2日
第2版 発行

サポステからのお知らせ

感染症（インフルエンザ・コロナウイルス等）感染防止対策 へのご協力をお願いします。

- ①来所前に自宅で検温：37.5℃以上の方は利用できません。
 - ②風邪症状（咳・発熱・鼻水・倦怠感等）がある方は、利用を控えて下さい（面談を後日にずらす、プログラムへの参加不可）
 - ③原則マスク着用（難しい方はご相談ください）
 - ④同居の方が感染症（インフルエンザ・コロナウイルス）に罹患している方は、利用を控えるようお願い致します。
- ☆インフルエンザ・コロナウイルスなどに罹患された場合、診断された日から5日間以上経過している事・症状が無くなってから利用をお願いします。

来所について

車で来られる方は、勤労会館駐車場を御利用下さい。満車の場合は、ストアハウス不動ヶ岡脇 7・8・9・10に停めて下さい。そちらも停められない場合には、北総サポステまで電話にてご連絡ください。

※車・自転車で来られる方へ※

成田日赤病院側から、ストアハウス不動ヶ岡方面への左折不可（標識有）ご注意ください。交通違反の対象にもなりますので確認をお願いします。



心理講座だより

みなさんは「**社会的カモフラージュ**」って知っていますか？
コミュニケーションが苦手な方が、素の自分を隠し、「普通の人ならこう動くだろうな」という風に考えながら、「普通の人」を演じることです。
本当の自分を隠す行為なので、とても疲れます。ですので、常時カモフラージュをするのではなく、大切な場面でのみ行うのがコツです。
先月(3月)の心理講座のテーマは「発達障害とコミュニケーション」として、この「社会的カモフラージュ」も紹介しながらお送りしました。
ご参加いただいた皆さまありがとうございました。
4月の心理講座のテーマは「**身近な統合失調症**」です。
ご予約お待ちしております。

農園だより

利用者の皆様、
お休みをしておりました「**農業講座**」ですが、いよいよ春の耕作シーズンに合わせて、下記の通り**再開**する運びとなりました。
暖かな日差しの中で、また皆様と一緒に土に触れ、豊かな実りを目指せることを楽しみにしております。
再開日：2026年4月13日(月) 時間：午前10時00～12:00
場所：コミュニティスペース(ストアハウス202号室)
持ち物：軍手、長靴、水分補給用の飲み物

「今年の夏野菜は何を植えよう？」と考えていた皆様、ぜひご参加ください。
初心者の方も、久しぶりの方も大歓迎です。
春の心地よい風を感じながら、一緒に楽しく農作業を始めましょう。



〒286-0044
千葉県成田市不動ヶ岡1113-1
成田市勤労会館内2F
TEL: 0476-24-7880
開所時間 10:00～17:00
開館日 月～金(土日祝日除く)



←二次元コード
からメールアド
レスが送れます。



←二次元コード
からHP見れま
す♪

最新の情報はブログでお知らせ！
HPからブログ見れます♪



▼イベント・講座	内容
仕事力発見ワーク ショップ 	グループワークを通して、自分の仕事力(強み)を具体的なエピソードとして伝えられるよう に取り組んでいきましょう！！(自己PRがうまく書けない人参加しましょう。)
1分間スピーチワーク ショップ(面接対策) 	1分間スピーチは、就職面接と同じで、その場で出されたテーマに臨機応変に答える対応 力が求められます。練習で慣れておけば面接本番も怖くない！！
ハローワーク 出張相談 	月1回。サポステスタッフが、ハローワーク成田にて出張相談をしています。 ハロワの使い方等、ご希望に応じて対応します。(原則予約制)
WORKFIT 1DAYセミナー	就労に向けて 面接への不安や緊張を無くすためのプログラムです。 自信を付けて 就活に挑みましょう！毎月第1火曜日 変更の場合あり
就労基礎講座	就労に向けて1歩前進するための講座です。 (なぜ働くのか、得意なことを知る、仕事力を見つける etc)
▼ 体験	
物流会社 職場体験 	物流会社にて、箱の組み立てやラベル貼り等の軽作業体験が出来ます。(成田市) 作業時間 10:00～16:00 ※詳細はスタッフ迄 ★曜日は変わるので確認してください
プチ運動 	軽い運動をします。散歩に行ったり、体操したり。。その日によってメニューが変わります。 体動かしてリフレッシュしましょう！
農業体験 	農園に行き野菜を育てています。参加者が素人なので各野菜について調べながら育て、 計画を立て進めています。 ※今月は何を作るか計画を立てます
アート体験講座	絵は描きません！ 書かなくても出来るアートがあるんです♪「楽しいを」体験してみま せんか？ 3名以上で開催します！
▼ コミュニケーション講座	
ニュースを知ろう 	新聞やネットで気になる記事を見つけ、みんなと意見や感想を話し合います。 参加者が多い時にはテーマを決め、そのテーマについて話し合うことも！
▼ スキルアップ講座	
ペン字講座 (第3金曜日13:00～) 	丁寧に書くと、自然に「キレイな字」に見えちゃう♪ 必要なのはボールペンのみ！ 履歴書作成にも☆お気軽にご参加ください！ 脳トレもします♪
ダーツ講座 (月曜13:00～) 	世界大会も開催されるほど人気のダーツ。集中力アップにもつながりますよ。 初心者の方には ルール等丁寧に教えますよ♪
心理講座	「自立に役立つ心理学」をみんなで学びます。予約制です。 テーマは毎月変わります。4月は「身近な統合失調症」です。
PC教室 ※4名迄 (木曜 13:00～)	PCの基本操作やワード、エクセルなどを学びます。パワーポイント作成もできますよ！ 初心者の方にも講師が一から教えます^^完全予約制です。
▼ その他	
装いUP講座	毎日の装いから、キモチも行動も少しでも前向きに… そんな講座です。 男女ともに参加OK！

講座の内容や開催の有無等、急遽変更になることがあります。参加の前にホームページ内ブログを確認してください。また参加される際には、事前予約をお願いします。

自家用車でお越しの方は 勤労会館またはストアハウス不動産 岡 脇7・8・9・10番に停めてください。
これ以外の区画には絶対に停めないでください。 満車の場合には サポステまでご連絡ください。

スケジュール

4月

日	月	火	水	木	金	土
29	30 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	31	4/1 ※心理講座 13:00～14:30	2 *午前中 コミュニティ スペース利用不可 ★PC教室 13:00～14:00	3	4
5	6 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	7	8 ※心理講座 13:00～14:30	9 ★PC教室 13:00～14:00	10 ◎職場体験 10:00～16:00	11
	銚子市出張相談 (コミセン)	香取市(小) 出張相談	酒々井町出張相談	富里市出張相談	多古町出張相談	
12	13 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	14	15 ※心理講座 13:00～14:30	16 ◎職場体験 10:00～16:00 ★PC教室 13:00～14:00 ▼就労基礎 14:30～16:00	17	18
		佐倉市出張相談 印西市出張相談	東庄町出張相談	栄町出張相談	芝山町出張相談 ハローワーク出張相談	
19	20 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	21	22 ※心理講座 13:00～14:30	23 ★PC教室 13:00～14:00	24 ◎職場体験 10:00～16:00	25
	銚子市出張相談 (イオン)		神崎町出張相談	印西市出張相談	旭市出張相談	
26	27 ●農業体験 10:00～12:00 ◆ダーツ講座 13:00～14:00	28 ◇装いUP講座 13:00～15:30	29	30 ★PC教室 13:00～14:00	5/1 *午前中 コミュニティ スペース利用不可	2
	多古町出張相談	匝瑳市出張相談 香取市(佐) 出張相談				