

サポかふえ



サポかふえは、サポよこに通って就職を目指している人同士で、不安や悩み、ストレスを共有するセミナーです。

グループでの話し合いを通じ、お互いにアドバイスや情報交換を行うことができます。自分1人で抱え込まず、サポかふえで悩みを話してみませんか。

5月のサポかふえは、いつもと様相を変え、卓球で参加者のコミュニケーションを深めました。スポーツを介すことで緊張感もほぐれ、初めての人同士でも積極的に関わっている姿がありました。

体を動かし、心もリフレッシュすることができたのではないのでしょうか。

参加者の声

- 思いきり体を動かして、良い“ストレス発散”になりました。
- 久しぶりに汗をかき、運動不足解消になりました。
- みんなで一緒に楽しむことができて良かったです。
- 他の参加者から、ルールを教えてもらいながら楽しむことができました。コロナ禍で体を動かしていなかったので、久々に汗をかきました。



サポよこ卒業生インタビュー

サービス業に就職した、サポよこ卒業生の方にお話を聞きました。



サポよこを利用してよかったこと、役に立ったことはどんなことですか？

就職までの具体的な道筋をつくってもらえたことです。これまでは働きたくてもどうすればいいのかわかりませんでした。ジョブクラブに参加して、自分が苦手とするコミュニケーションの練習をしたり、担当者の方と一緒に求人票を見てもらってアドバイスをもらったり。応募するまでに抱えていた様々な不安を解消していくことができました。



サポよこを利用する前と現在とで、自分の中で変わったことはありますか？

少しは「話せるようになったこと」です。以前は自分から積極的に話すことは苦手でした。でも、サポよこに通う中で少しずつ話せるようになっていったと感じます。きっかけとしては、やはりジョブクラブかな。グループワークの中で、実践的コミュニケーション練習をしたことは大きいです。



今、どんな気持ちで働いていますか？

「大変」です。接客業で沢山の人の関わるので。でも先輩方に助けていただきながら頑張っています。店員として、お客様の厳しい要望を受け止めることは正直きついと感じることはあります。一方で、新しい仕事を覚えることにやりがいを感じています。任せてもらえる仕事が増えることは嬉しいし、充実感があります。



サポよこの利用者の方や、これから来所を考えている方へ一言お願いします★

私にとって、就職するまでの不安解消の場がサポよこでした。
ひとりで悩んでいたとしたら、サポよこで相談してみてもいいかなと思います。