

# おかサポ新聞



27号

～ 7月の進路決定者数 ～

正社員 1人 職業訓練 1人 その他 0人  
正社員以外 6人 合計8人

## おかやまサポステ 9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

金曜日は10:00～20:00まで開所しています。

オーブンスペース  
9/2(金)  
9/9(金)  
9/23(金)  
9/29(木)  
各日 13:00～17:00

就労系  
ビジネス/パソコン講座  
10:00～12:00  
※定員3名

就労系 サ・仕事  
～「タイクエー」の職～  
音楽をききなから  
13:30～16:30

就労系  
心とカラダを整えよう  
10:00～11:30  
定員5名 ※タオル持参

就労系  
働くこと労働法  
13:30～15:00

保護者支援プログラム  
茶話会  
18:00～20:00

就労系  
サポサニア  
ス～ハ～リジ編  
定員6名  
13:30～15:30

就労系  
コミュニケーション講座  
お題について話し合おう  
定員8名  
10:00～11:30

就労系  
臨床心理士カウンセリング  
14:00～16:00

就労系  
コミュニケーション講座  
上司との上手なやり方  
～基礎力を高めよう～  
10:30～12:00

就労系  
サポサニア  
ファミレス編  
定員4名  
13:30～15:30

就労系  
ビジネス/パソコン講座  
10:00～12:00  
※定員2名 締め切り9/20

就労系  
コミュニケーション講座  
10:30～12:00

就労系  
ビジネス/パソコン講座  
10:00～12:00  
※定員3名

就労系  
コミュニケーション講座  
14:00～16:00  
～表現方法を学ぶ～

就労系  
ビジネス/パソコン講座  
10:00～12:00

就労系  
コミュニケーション講座  
10:30～12:00

※プログラム参加希望者は**前日17時まで**に、必ず予約をしてください。(予約方法: 来所・電話・メール)  
※プログラム参加は**時間厳守**をお願いします。欠席・遅刻するときは、**電話等で必ず連絡**してください。  
(無断遅刻の場合は途中参加できませんので、ご注意ください)  
※屋外でのプログラムは悪天候の場合、中止または変更する場合があります。不明な時は、サポステまでお問い合わせください。  
《連絡先》 TEL 086-224-3038 メール okasapo@roukyou.gr.jp  
◆◇ おかサポ Facebook でもプログラム公開中です。http://www.facebook.com/okasapo ◆◇

## 職業意識アップセミナー「はたらきたくなるかも」を開催しました！

7月27日から8月10日にかけて岡山大学キャリア開発センター助教の中山芳一先生による職業意識アップセミナー「はたらきたくなるかも」を開催しました。（毎回、グループワークもたくさんあり、ワイワイと楽しくなごやかな雰囲気でした！）

第1回「自分のことを知る力」では、参加者のライフヒストリーをふりかえり、「自分の強み・弱み」を考えたり、「自分」と「自己」の違いを学びました。第2回「ひととかかわる力」ではコミュニケーションの3つ段階、影響を与える5つの要素について学び、「自分」をひとことで表すゲームなどをしました。第3回「問題を解決する力」では「問題」と「課題」の違い、「目的」と「目標」の違い、「集団」と「組織」の違いを知り、「仕事」とは、実は社会の問題解決であることを学びました。また、サポステスタッフの体験談も披露されました。

※寄せられたアンケートから

- 「自分」と「自己」の違いを初めて知りました。より詳しく知りたいと思いました。
- 「長所」と「短所」はとらえ方しだい→気持ちが楽になりました
- 「自己理解を深めるワークシート」で自分のことが少しわかった気がします。
- すごくわかりやすく楽しく、気持ちが楽になりました。私はコミュニケーション下手ですが、自分にも「考える力」「振り返る力」がすごくあったので本当ほっとしました。
- （第2回の講座で）私は「相互理解」に入りやすいと気づきました。「相互理解」をしようとするから苦しいのだと気づいたので、その手前の「意思共有」でとどめておく練習をしようと思います。
- 「問題を解決する力」の体験談で、お話しと勇気に共感できる部分がたくさんありました。

毎回、中山先生による熱のこもった講義が繰り広げられ、終了後は「気持ちが軽くなった！」という意見が圧倒的に多かったです。

講座をきっかけに、「第一歩」を踏み出した参加者の方もいらっしゃるようです。

サポステでは今後もみなさまのニーズに応えられる、楽しく、ためになる講座やプログラムをどしどし企画していきたいと思っています！

## 表紙絵の募集

おかやまサポステでは表紙を飾る絵を募集いたします。あなたもおかサポ新聞の表紙を飾ってみませんか？詳しくはスタッフまでお尋ねください。

【注意事項】キャラクターは著作権の侵害にならないオリジナルのものでお願いいたします。風景や物をデッサンしたもので構いません。印刷は白黒になります。

## CCとBCCについて

インターネットの普及もあり、仕事をしていくにあたりメールのやり取りは欠かせなくなってきています。メールを送るには宛先（To）を入力しますが、その下にCcやBccというものを見たことがある方もいると思います。ではどのような時に使うのでしょうか？

宛先（To）→必ず見てもらいたい人のアドレスを入れます。

CC→カーボン・コピーの略。宛先（To）に送ったメールを確認のために見てほしい人のアドレスを入力します。たとえば職場の違う部署とのやり取りを上司に確認してもらうときに使います。

CCに入力したメールアドレスはメールを受け取った人にもわかりますので、メールを見ることのできる人、例えばToとCCまたはCCどうしてアドレスがわかって大丈夫な関係性なのか注意する必要があります。（これを怠るとトラブルの原因になることがあります。面識がない人どうしがいる場合など）

BCC→ブラインド・カーボン・コピーの略。CCと同様にToに送った同じ内容のメールが送信されます。CCとの違いはBCCに入力されたアドレスはメールを受け取った人に知られることはありません。多数の相手にお互いのアドレスを知らせずに送信する場合に適しています。こっそり上司に報告する場合やメールマガジン等を送る時などに使うと便利です。



## 就労系セミナー サポザニア（ファミレス編）



ファミリーレストランの店員さんのロールプレイを行います。お客様お出迎えから料理提供・お客様お見送りまでの流れを学びます。個々の進み具合に合わせたレベル設定ができるため自分のペースで取り組むことができるとともに、仲間と一緒にやることでお互いにフィードバックができやる気を高めることができます。

職業経験のない方や職業イメージがわからない方から実践的な練習がしたい方まで幅広く対応したセミナーです。

8月8日におこないました。みなさん真剣に取り組まれ、レベルを上げて挑戦する方、今のレベルを身に付けるのに頑張っている方さまざまでした。声がハキハキしていたり、柔軟な対応ができていたりなどみなさんそれぞれの良さが出ていて充実した時間のようでした。今後も開催いたしますので、お気軽にご参加ください。

## ～ つやまサテライト 9月のご案内～

9月 6日（火）	個別面談
9月 13日（火）	個別面談
9月 20日（火）	個別面談
9月 27日（火）	個別面談

★日時：毎週火曜日（祝日はお休み）午前11時～午後4時

★場所：アリオベールしんざ2階

津山ふれあいサロン内

津山市南新座 34 番地

※ご予約は、おかやまサポステ  
（086-224-3038）まで

