



職場の人間関係が不安。
自分はどんな仕事に向いてるんだろう？
履歴書のフランクが気になる。

そんな方に...

せんだい

若者サポートステーション

活動スケジュール



⇒ 詳しくは、内側へ！

TEL:022-246-9685

FAX:022-246-9691

URL <http://www.saposute.ne.jp>

Mail info@saposute.ne.jp

〒982-0001

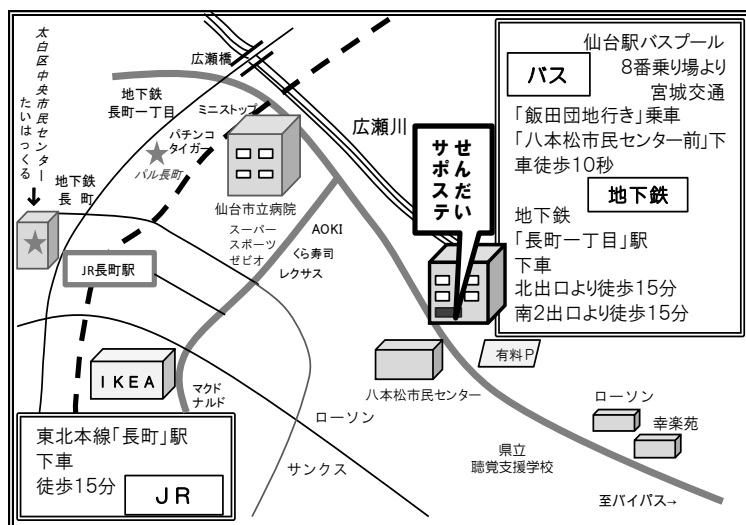
仙台市太白区八本松1-10-18
八本松セントラルハウス102

開所時間

月曜日～金曜日 10:00～17:00
(土日・祝祭日・年末年始は休み)

※せんだい若者サポートステーションは
厚生労働省の「若者自立ネットワーク整備事業」です

< せんだいサポステってどこ? >



4月 活動スケジュール

★詳細は3ページをご覧ください！

※都合により変更となる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
			1 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！	2	3 こころの相談日	4
	4/24 (金) には、みやぎジョブカフェで、 せんだいサボステの催しを行います。 10:00~12:00 ゆったりトークCAFE 13:00~ 個別相談 ただし、みやぎジョブカフェ登録者が対象です。					
5	6 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！ サボステ事務所集合 13:00-15:30 仮設ボスティング活動	7	8 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！ 太白区中央市民センター3F 第1小会議室 14:00-16:30 いざ、就活！①自己PR	9 せんだいサボステ集合 10:00-15:00 スペシャルイベント SAKURAの会 (お花見) in 八本松公園	10	11
12	13 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！ ハル長町1F 14:00-16:30 いざ、就活！②職業興味	14 太白区中央市民センター4F 和室 10:00-12:30 スローステップワーク 太白区中央市民センター4F 和室 13:30-16:00 学習倶楽部	15 太白区中央市民センター4F 調理実習室 10:00-12:00 農園に行こう！ 10:00-13:30 みんなで調理	16 ハローワーク仙台1F集合 9:50-11:45 ハローワーク仙台に行こう！ ハル長町2F 14:00-16:00 劇的ワークショップ	17 太白区中央市民センター3F 第2小会議室 14:00-16:30 いざ、就活！③価値観	18
19	20 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！	21	22 県庁2階講堂ロビー 集合 9:45-13:30 「しごと体験」 県民 ロビーコンサート	23 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！ 11:00-15:00 スポーツデー	24 太白区中央市民センター3F 第1小会議室 14:00-16:30 いざ、就活！④応募書類	25
26	27 こころの相談日 サボステ農園 10:00-12:00 農園に行こう！	28	29 昭和の日	30 ハル長町1F 10:00-12:30 スローステップワーク ハル長町1F 14:00-16:30 いざ、就活！⑤面接	せんだい 若者サポートステーション	

《ご注意!!》これらの活動にご参加いただくには、ご登録およびご予約が必要になります。

～相談について～

せんだい若者サポートステーションでは、キャリアカウンセリング（無料）、臨床心理士による こころの相談（1回 2,500円）、保護者相談（無料）を行なっています。
（1回50分程度：要予約）

予約の申し込みはこちらへ

022-246-9685

《イベント会場住所》

ハル長町：仙台市太白区長町1丁目3-32

太白区中央市民センター：仙台市太白区長町5丁目3-1

～イベントのお知らせ～

イベント リニューアルのお知らせ

3月号でもお知らせしましたが、
4月よりせんだいサポステでは、
イベントのリニューアルを致しました。
皆さんからご要望が多かった、
スポーツや話し合いの場や1ヵ月集中コースで好評だった調理実習などが
新たなイベントとして登場します。
スタッフ一同、皆さんのお役に立てるよう、
頑張ってます。
皆様の参加を心よりお待ちしております！

スペシャルイベント SAKURAの会

今年も桜の季節がやってきました。
そこで、お花見イベント
「SAKURAの会」を開催いたします。
みなさんと親睦を深めてみませんか？

食べ物＆飲み物は、参加費の中から準備いたしますが、
基本的には、持ち込みでお願いします。

(詳細)

日時：4月9日(木) 10:00～15:00
参加費：¥300
持ち物：各自の飲食物(アルコール可)



タイトル	内 容	参加費	持ち物 筆記用具は必須
いざ、就活！	「自分を知ること」は、就活の大切な土台です。5回を通して就活基礎知識が着実に身につく、自己紹介書も作成できるようになります。 ※途中からの参加はできませんのでご了承ください。	¥1,200	—
ポスティング活動	あすと長町にある仮設住宅に地域情報誌「ゆとりーと」をポスティングします。震災復興に向けた意義深い体験です。住居者の方に気軽に挨拶をしましょう。	無料	—
スペシャルイベント SAKURAの会	春爛漫、桜を愛でながら・・・みんなで歓談しながら・・・桜の季節を感じましょう。 仲間づくりのきっかけになるかも!? 飲食物は、各自持参で楽しいひと時を過ごしましょう! ※未成年の方の飲酒はお断りします。	¥300	自分の食べたい 飲食物
スローステップワーク	軽作業やカードゲームなどの活動を通し、人と関わる力を身につけます。 初めての方におススメです。	¥300	—
学習倶楽部	大人も勉強が必要! ということで、他人の価値観に触れココロを磨くことを目的としています。 4月は、「ビミョーな未来をどう生きるか?」というテーマのもと、「現代の成熟社会」についてみんなでワークをしたいと考えております。	¥300	—
みんなで調理	2カ月に1回「みんなで調理」を開催します。 今回は、パンから作るサンドイッチ(パニーニ)に挑戦! 参加者5名より開催。(5名に満たない場合は中止になります) ※参加費 7日(火)まで	¥650 材料費込	エプロン 三角巾
しごと体験 県民ロビーコンサート	毎月県庁のロビーで行われるミニコンサート。設備準備→昼食(県庁の食堂)→鑑賞(4月は仙台フィルハーモニー管弦楽団です)→撤収作業を行うしごと体験です。	無料	昼食代
スポーツデー	働くための体力をつけることを目的に月1回開催します。 グリーンピア岩沼にて、フットサル、ウォーキング、ソフトバレー、バドミントンなどを行います。 基本、現地集合・現地解散。雨天の場合、中止。	¥400	着替え 上靴
ハローワーク仙台に行こう!	榴岡にあるハローワーク仙台へ行き、求人検索の仕方やポイント、職業適性診断をサポステスタッフが丁寧に教えます。 ※参加費 7日(火)まで	無料	—
劇的ワークショップ	五感を使って、体感するワークショップです。普段やらないことをやることで度胸もつきます。 今回のテーマは「声で遊んでみよう!」 声を使って、様々な遊びを行ってみたい。その遊びを通して、いつの間にか声の大きさや音色が広がっていく感覚を感じることができそうです。	¥300	動きやすい 服装
農園に行こう!	サポステ農園(せんだいサポステから徒歩1分)にて農業体験を行います。汚れてもいい服装をお願いします。(着替えスペースあり)	無料	軍手・帽子 長靴

※ 参加費支払いの際、おつりがないようにご協力ください

出前相談のお知らせ

※事前に電話でのご予約をお願いいたします

「仕事」や「これから」について一緒にお話ししてみませんか? 対象者: 15歳～39歳までの、働きたいけどなかなか動けない方、そのご家族。

★10:00～16:00(1組50分程度)で個別相談会を行っております。

「仙台まで行くのは遠いな...」という方は、ぜひこの出前相談会をご利用ください。

日 時	地 区	会 場
4/14(火)	大河原	大河原合同庁舎 301会議室 柴田郡大河原町字南129番1号(電話0224-53-3111)
4/28(火)	岩沼	仙台保健福祉事務所岩沼支所 2階会議室 岩沼市中央3丁目1-18(電話0223-22-2188)
5/12(火)	塩竈	壱番館(市民交流センター) 4階視聴覚室 塩釜市本町1-1(電話022-365-5000)
5/19(火)	富谷	仙台保健福祉事務所黒川支所 保健指導室 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2(電話022-358-1111)
5/26(火)	角田	ウエルパーク角田(角田市総合保健福祉センター) 面談室 角田市角田字柳町35-1(0224-62-1192)

2月の1ヵ月集中コースの調理実習では、みんなで「餃子」を作りました。

野菜を細かくカットする担当、ひき肉を練り下味をつける担当、お米を炊く担当に分かれてスタート。

キャベツ、白菜、ニラ、ねぎをみじん切りにし、ひき肉を混ぜ合わせ、「餡」の完成。その後は、みんなで餃子の皮に餡を包みました。

お米が炊き上がる時間を見計らって、餃子を「焼き」へ。

去年の10月の調理実習でも餃子を作りましたが、今回はアレンジを加え!「円盤餃子」にチャレンジしました。

写真は下記を参考にしてください! 苦笑

いざ焼いてみると、なんと餃子がフライパンにくっついて、はがれません!!

せっかく美味しく出来上がっているのに...涙

ちょっと、残念ではありましたが...味はとても美味しかったです。

みんなで声を掛けあい、良い調理実習の機会になりました。

1ヵ月集中コースの振り返りでは、参加メンバーから「1ヵ月を通して、通う前に比べたら若干、コミュニケーション力がアップしたのではないかと思います」「絵の分析が面白かったです。途中欠席した回もあったので、最初から参加出来ればよかったと感じています」「5W1Hを意識した話し方を覚えられて良かったです。社会人マナーの接客ロールプレイは楽しかったです」といった感想が聞かれました。

参加された皆様、お疲れ様でした。

2月の「先輩に聞こう!」は、仙台演劇界を引っ張るリーダー的存在、野々下孝さんにお越しいただきました。

野々下さんは、「仙台シアターラボ」(仙台市で活躍する俳優自身が企画して、演劇の魅力を伝えていくために、仙台演劇工房10-BOXを拠点にして設立)という団体の代表をされている方です。

今回は「演劇に関わるきっかけ」「進路選択時の苦悩」「演劇の魅力・苦勞・生活との両立」「コミュニケーションのポイントとは?」といったお話をしていただきました。

野々下さんより、「時間と愛情は比例するので“好きなものとは、長時間いたほうがいい”」「芝居の中では、できないことはカッコいい(面白い)」「演劇は、自分を知ることができたり、自分を成長させてくれたりするので面白い。誰かと絡まないと自分がわからない」「芝居でのコミュニケーションのポイントは、『YES AND(※)』だと思います」など、たくさんの興味深いお話を聞くことができました。

参加者からの「どうしたら、野々下さんのように自分を好きになれるか?」という質問に対し、「自分に期待すること、課題(面白いものを作る)を持つことかな。」と返答。

講演後の振り返りでは、「野々下さんの言葉で【好きなものとは長時間いたほうがいい】というのが1番心に響きました」「話を聞いてみて、生き方がイキイキしていると感じました」「野々下さんがおっしゃったように【できないことって面白い】って考えられるように私もいつかになりたいです」「YES AND というコミュニケーションの取り方、考え方はとてもためになりました」といった感想が聞かれました。野々下さん、ありがとうございました。

(※)YES ANDとは...まずは、「YES!」人の真似をすること。次に、「YES AND」全力で真似をすると誤作動が起き、真似+αになってしまふ。ところが、この+αが普段のコミュニケーションにおいても大事。

PHOTO

農業体験のお知らせ ～サボステ農園～



冬休みを終え、いよいよ来月から農業体験がスタートします。4月は畑を耕すことから行います。そこから、まずは、大根、きゅうり、いんげんの野菜を育てる準備をしていきます。

肉体的に大変なこともあるかもしれませんが、無理せず着実にやっていきましょう!

ということで、随時参加者を募集しております。ご不明な点があれば、スタッフに聞いてください。

しごと体験 随時実施します

編集後記

せんだいサボステでは、様々な業種のお仕事の体験を随時実施しております。

ご希望の方は、スタッフへお声がけください。

実施につきまちは先方のご都合もあるため、

1ヵ月程度のお時間をいただくことがあります。ご了承ください。

《 主な仕事業種 》

- ・クリーニング店からの請負い作業(3月下旬から4月上旬まで行っております)
- ・パン作り(1日体験可能)
- ・各種ボランティア(封入作業、地域清掃など)
- ・デイサービス(入居者の方のお相手など)
- ・職人系(左官業の壁塗り)、タイル貼りなどの職場見学
- ・お寺清掃

※その他、見学や体験したい業種がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください。

YAZAKI

春といえば、桜。桜と言えば、花見。花見といえば、4月に花見イベント「SAKURAの会」を開催します。ぜひみなさん参加して楽しい時を過ごしましょう!!

OGATA

春は出会いと別れの季節。サポートステーションはその名の通り”駅”です。私も次のステージへ向けて出発する時が来ました。皆さんの幸福をお祈りしています。それでは、またいつかお会いしましょう。

FUJIMURA

せんだいサボステは、4月よりイベント・広報誌共にリニューアルします!そして、自分も新しくします!(笑)新年度どうぞ宜しくお願いいたします。

SATO

これから広報誌に携わっていきます。宜しくお願いします。