

いちサポたより

(厚生労働省認定事業 受託団体：特定非営利活動法人ワーカーズコープ)

2021年8月 いちサポスケジュール

1日	日	休館日
2日	月	休館日
3日	火	通常相談
4日	水	通常相談
5日	木	通常相談・出張相談(ハローワーク一宮)
6日	金	通常相談
7日	土	通常相談
8日	日	休館日
9日	月	休館日
10日	火	休館日
11日	水	通常相談・出張相談(ハローワーク犬山)
12日	木	通常相談
13日	金	通常相談・出張相談(岩倉市役所・稲沢総合文化センター)
14日	土	通常相談
15日	日	休館日
16日	月	休館日
17日	火	通常相談
18日	水	通常相談
19日	木	通常相談・「ウィークポイントをセールスポイントに！」セミナー 出張相談(ハローワーク一宮)
20日	金	通常相談・職場見学・体験説明会
21日	土	通常相談
22日	日	休館日
23日	月	休館日
24日	火	通常相談
25日	水	通常相談
26日	木	通常相談・出張相談(犬山市役所・岩倉市役所)
27日	金	通常相談・出張相談(江南市役所・扶桑町役場)
28日	土	通常相談
29日	日	休館日
30日	月	休館日
31日	火	通常相談



◆いちサポでの様々な支援内容について

1. 面談を通しての支援(面談：1回50分)
あなたの希望や悩み、困っていることについて聴き、支援員と一緒に振り返りながら解決を目指していきます(これが基本の支援となります)
2. セミナーを通しての支援(基本支援の面談とセットで行います)
 - 人間関係作り
 - コミュニケーション能力の向上、人に自分の思いを伝えるアサーション
 - メンタル力の強化
 - ストレスへの対応力向上、認知行動療法での自己分析と対応
 - 社会人としての常識や教養を身につける
 - 一般常識、ビジネスマナー講座、社会人基礎力
3. 職場見学・体験とジョブトレーニング
職場見学・体験等、所内作業
4. 応募活動への支援
ハローワークスタッフと一緒に訪問し、利用の仕方の説明や求人検索
また、応募書類の作成と添削、面接の練習等も行っています
5. 職業適性検査
仕事を選択するために必要となる、能力・職業興味・価値観等の確認



◆メンタル相談

予約の際に『メンタル相談を受けたい』旨をお伝え頂ければ、対応させていただきます

◆パソコン講座

予約の際に『パソコンでどのようなスキルを身につけたい』旨をお伝え頂ければ、可能な範囲で対応させていただきます



【お申込み・お問い合わせ】

- ◎ 一宮若者サポートステーション(受託団体:特定非営利活動法人ワーカーズコープ)
住所:愛知県一宮市栄3丁目1番2号 iビル6階 一宮市ビジネス支援センター内(一宮駅 徒歩1分)
TEL 0586-55-9286
電話受付時間(10時~17時)
FAX 0568-55-2013 火曜~土曜 10時~17時
URL <http://ichisapo.roukyou.gr.jp/> Eメール ichisapo@roukyou.gr.jp
- ◎ 津島地域若者サポートステーション
住所:愛知県愛西市日置町山の池209-1 横清ビル2階
TEL 0567-69-4301
電話受付時間(10時~17時)
FAX 0567-69-4302 火曜~土曜 10時~17時 Eメール tsushisapo@roukyou.gr.jp

最新情報は、いちサポホームページから。



※ 各種相談、プログラムは無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

※ 『いちサポたより』をEメールかFAXで欲しい方は、上記の連絡先にご一報ください。

セミナーのご案内

◆ウィークポイントをセールスポイントに！



コップの水は多い？
それとも少ない？

8月19日（木） 時間：13時30分～15時00分 場所：6階 商談室

自分のダメなところばかり目について、良いところが見つけられないと悩んでいる人。
就職活動で、セールスポイントが見つからないと悩んでいる人。

一つの物事に対して自分がどう意味を与えるかによって、見方を180度変えることができます。

もし、「自分にはこういうウィークポイントがある。」と思っている部分があったら、
「でも、裏を返せば〇〇と言えるよね。」と、捉え方を変えてみませんか。
「そうだからこそよかった経験」を見つけてみませんか。



熱中症予防×コロナ感染防止

◆熱中症に気を付けましょう



熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に！

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施（消毒、換気、換流）を続ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意！ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離 → 2m以上 → 2m以上

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
気温・湿度が高い時は **特に注意しましょう**

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L(12杯)を目安に
- 1時間ごとに 入浴前後や起床後、ペットボトル コップ約1杯 コップ約1杯
- 必ず水分補給を 300ml、250ml
- 大量に汗をかいた時は水分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

- 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- 窓ドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに慣れ、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で運動に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

<p>熱中症警戒アラート発出時は 熱中症予防行動の徹底を！</p> <p>運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。</p>	<p>熱中症による死亡者の 約8割が高齢者</p> <p>約半数が80歳以上ですが、若い世代にも注意が必要です。</p>	<p>高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生</p> <p>高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。</p>
---	---	---

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakujisshi/syunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbct.emv.ac.jp/>

出張相談

◆ハローワーク一宮

8月5日（木）、8月19日（木）
時間：10：00～16：00
場所：ハローワーク一宮
※適職診断出来ます♪
※相談場所は受付でご確認ください

◆ハローワーク犬山

8月11日（水）
時間：10：00～16：00
場所：ハローワーク犬山
※適職診断出来ます♪
※相談場所は受付でご確認ください

◆岩倉市

8月13日（金）
時間：9：30～12：00
場所：岩倉市役所 1階
8月26日（木）
時間：13：00～16：00
場所：岩倉市役所 1階

◆犬山市

8月26日（木）
時間：13：00～16：00
場所：犬山市役所内

◆江南市

8月27日（金）
時間：9：30～12：00
場所：江南市役所 西分庁舎 1階 市民相談室

◆稲沢市

8月13日（金）
時間：14：00～16：30
場所：稲沢総合文化センター
※センター内掲示板に記載

◆扶桑町

8月27日（金）
時間：14：00～16：30
場所：扶桑役場 相談室



職場体験・ジョブトレなど

◆職場見学・体験 説明会

8月20日（金） 時間：13時30分～15時 場所：当日サポステでご確認ください

すぐ働くことに迷いや自信のなさを感じていれば、『職場見学・体験』をしてみましょう。
『職場見学・体験』の実施に際して、説明会を開催しています。
自分の仕事に対する知識の向上や、実際の職場を肌で感じるための良い機会です。
まず説明会だけでも参加してみましょう。

