

## 2022 年度もよろしくお願いたします

2022 年度がスタートし、早や 2 か月目となりました。

長岡サポステは桜の名所、福島江に面しています。

今年も見事な桜が咲き誇りました。寒い冬をじっと耐えて、美しく花開く桜。自分の花を咲かせようと、今と向き合っている若者を、スタッフ一同精一杯応援していきます！どうぞよろしくお願いたします！



## 利用者密着取材！～サポステ大陸♪～

現在、長岡サポステを利用しながら、就職を目指す A さん。1 週間どのように過ごしているのか取材させていただきました。



コーヒーと読書が好きな 40 代です。サポステを利用する前は、ハローワークで求人情報をもらっていましたが、自分に合った仕事なのか不安でした。仕事に就いていないことで社会との関りがなくなってしまい、人と接していく方がいいと感じていました。そんな時、サポステのリーフレットを見て、相談に乗ってもらい、自分に合った仕事を知ることができるかもしれないと思い、昨年 7 月からサポステの利用を始めました。今はサポステ事業に対して感謝しています。



朝は 7:00～9:00 に起きて朝食を食べます。

【日曜】午前中は図書館、家で昼食後、午後図書館で過ごし、小説やビジネス本を読みました。図書館にいと、時間を忘れます。そして、スマホから離れる時間を持つことができます。

【月曜】昼食後サポステへ。13:30～14:30「スポーツ」に参加し、卓球をしました。体が喜んでいる感じがして、気持ち的に何かやったという満足感や達成感がありました。15:00～16:00 相談、担当相談員が、求人票を提供してくれ、職種の整理や応募について検討しました。ぼんやりとしていた部分が整理できたことで、スッキリした感じがしました。

【火曜】午前中に医療機関を受診し、午後は図書館で読書。

【水曜】昼食後、サポステへ。「パソコン教室」に参加し、エクセルで関数の使い方を学びました。今までは、なんとなく関数を使っていましたが、今回参加したことで、目的に応じた関数が分かりました。

【木曜】午前中は図書館、家で昼食後、午後図書館で過ごしました。好きな作家は池井戸潤で、最近読んだ作品は又吉直樹の「人間」です。

【金曜】友人と湯沢の日帰り温泉へ出かけました。ドライブを楽しみ、友人の好きなカレーの名店で昼食の予定でしたが定休日、残念。こんなこともありますよね。

【土曜】友人の部屋の片づけを手伝い、断捨離に成功しました！捨てる勇気が持てるよう背中を押す役目だったのですが、就活もそうだなあ、とふと感じました。決断の勇気ですね！

Q. Aさんにとってサポステとは？

仕事をしていない自分を「よし」とは思っていません。周りからどう思われているのかが気になります。そんな自分にとって、同じような状況の人がいるサポステは、話を聞いてもらえる場になっています。

プライベートなところまでお話しいただき、大変ありがとうございました。

## プログラム紹介：スポーツ ～ピラティス～

4月11日(月)のスポーツで、早川智香先生(★PHIピラティスインストラクター ★エアリアルヨガインストラクター)をお迎えし、「やさしいピラティス体験」を開催しました。ピラティスとは、身体の奥にある筋肉を鍛えて姿勢を正し、健



早川智香先生

全な身体の機能を取り戻して不調を改善していくエクササイズです。スタッフも参加させていただき、「きつ～い！」と身体が悲鳴を上げましたが、早川先生の温かいご指導により、諦めずに最後までやり遂げることができました。普段は意識しないところをストレッチし、身体が軽くなり、姿勢が良くなり、まるで新しい身体に生まれ変わったようでした。自分の身体をケアすることは、とても大切です！



早川先生、本当にありがとうございました。

## 2021年度 長岡サポステ 実績報告

### ●相談件数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
相談件数	281	216	289	263	272	262	293	250	221	215	217	241	3020
定着・ステップアップ相談件数	69	63	74	61	58	60	56	70	72	78	78	81	820

※定着・ステップアップ相談では、就職した方の職場定着やさらなるステップアップを支援します。

### ●新規登録者と就職者

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
利用者数(延)	189	158	178	174	188	165	169	170	172	173	163	166	
新規登録者数	31	14	22	30	23	16	27	14	16	17	16	21	247
就職者等数※	18	16	15	30	28	15	23	17	10	18	8	6	204

※就職者等数：就職と訓練等の合計

### ●セミナー等のプログラムへの参加

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
参加人数(延)	243	141	248	230	194	183	199	233	184	139	141	165	2300
実施回数	38	30	43	43	43	39	42	42	37	36	36	37	466

まずはお気軽にお電話ください ☎ 0258-86-7730

長岡サポステの詳しい情報はホームページをご覧ください

