

こども何でも相談実施中！

概ね火曜・金曜開催

こどもたちの未来をサポート！

“さぽの場” ワークショップ

リラックスのコツを つかもう！

～“こころの体操”と“作業体験”～

ご予約
受付中！



“さぽの場”は「中高生版」サポステです！

進路や職業選択について、
不登校の経験がある、コミュ
ニケーションが苦手、将来が
不安、など、悩んでいることを
気軽に相談してみませんか？

●サポステとは

①概要

お仕事探しを希望する15歳
から49歳までの方やご家族
を対象に相談をお聴きする
厚生労働省と徳島県委託の
就労支援事業所です。

②支援内容

個別のキャリア・心理相談を
はじめ、職業適性検査、就職
準備種講座や職場見学・体
験等を実施しています。就職
後も定着支援を行います。

③利用方法

まずはお電話やホームペー
ジからお問い合わせ・ご予約
ください。初回面談日を決定
します。利用登録のあと継続
的に利用いただけます。

“さぽの場” ワークショップ

○日時：2月21日(土)13時30分～16時

○会場：徳島市シビックセンター4階 活動室3



“さぽの場”運営事務所

とくしま地域若者サポートステーション

〒770-0831

徳島県徳島市寺島本町西1丁目7-1

開所：月曜～金曜10時～18時

土曜10時～17時

☎ 088-602-0553



“さぽの場” ワークショップ

リラックスのコツをつかもう！

-こころの体操と工作体験-

ワークショップでは、「リラックスする」ということについて、心理学的な視点からご紹介し、その後、みなさんと一緒にリラックス活動を体験します。

日時：2月21日(土) 13:30～16:00 (入・退場自由)

場所：徳島市シビックセンター4階 活動室3

タイムスケジュール

- ① 13:30～13:40 講師の紹介
- ② 13:40～14:10 「リラックス状態」の紹介とこころの体操
(からだを動かしてリラックス状態を体験してみます)
- ③ 14:20～15:00 作業体験(リラックスできる簡単な作業を体験してみます)
- ④ 15:00～16:00 質問・雑談タイム&サポステ紹介
(時間が多少前後する可能性があります)

ワークショップのお話をする人

とくしま地域若者サポートステーション 相談支援員

加藤 宏猛 (公認心理師・臨床心理士)

このワークショップは・・・

- ✓ 途中から入ってもOK!
- ✓ 疲れたら帰ってもOK!
- ✓ 「見るだけ・聞くだけ」でも大丈夫!



良かったら
のぞいてみてください。

(保護者の方もご参加可能です)

ご利用方法

①お電話で事前予約→088-602-0553(とくしまサポステ)へご連絡お待ちしております!

②当日参加→ご予約なしで直接来ていただいても大丈夫です!

お気軽にご参加ください。