

ヒトとシゴトとミライをつなぐお手伝い

ジョブカフェ★マガジン



Job Cafe Magazine

令和2年10月31日発行
高知県就職支援相談センター ジョブカフェこうち

TAKE FREE

06

2020 Oct.

あなたの一步を全力サポート!

ジョブカフェこうちで

就活!!

【連載企画】

キャリアコンサルタントに聞く「就活のススメ」

先輩からのYell!

Cover Girl

もりした さゆ

森下 紗有さん (23歳)

株式会社 隆芸

グラフィックデザイナー (入社1年目)

テナントなどの施工レイアウトからサインデザインまで、空間をトータルプロデュースする「株式会社 隆芸」に今春入社。国際デザインビューティーカレッジのグラフィックデザイン課で学んだスキルを活かせる職業に就きたいとジョブカフェこうちに相談。5日間の職場体験を経て就職が決まった。現在は「早くゼロから自分でデザインができるようになりたい」と意気込んでいる。

★ ジョブカフェこうちで ★ ★ できること! ★

国家資格を持った専門家が
あなたに合った
仕事探しをサポート。

就職・転職・仕事の悩み
就労相談を支援!

自己理解や仕事理解を深め、
自分に合った仕事を選択でき
るように国家資格を持ったキャ
リアコンサルタントが、助言&
指導。

Support 1 個別相談

※多サテライトもあり、
月・水・金の
13～17時まで受付。



Support 2
オンライン相談

スマホやパソコンで
どこからでも相談可能!



ネット環境さえあれば、ZOOMを利用
して自宅にいなが気軽に相談が可
能(土日もOK)。最近増加傾向にあ
るWeb面接対策にも有効!

新社会人向け、中小企業向け、
小学生と保護者向けなど
他にもセミナーは色々



Support 4
セミナー

就活のスキルを養う
少人数セミナーを毎月開催

自己分析、自己PR、コミュニケーシ
ョン向上、社会人の基本スキルなど、
各種セミナーを実施。グループワーク
などを通して学ぶ。



Support 3 適性診断



まずは自分の
適性を
知ろう!

適性を客観視することで
仕事探しの手がかりに

パソコンを使って簡単に診断! 「興味
のある職業」「自分の能力に関する自
信」「仕事に対する価値観」などを見直
す機会に。

Support 6
PC利用

応募書類作成から情報収集、
データ編集・出力まで!

施設内のパソコンを使って、履歴書などの書類作成
や就職に関する情報収集、印刷が可能! 作成した
書類はキャリアコンサルタントによる書類添削もOK。



ハローワークとの
連携により、
求人検索もできる!

Support 5 職場体験

講習手当も支給される
最長5日間のお仕事体験!

就職したい企業の実際の職場で、実際
の仕事を体験できる制度。体験先企業
との調整から体験終了まで、担当コー
ディネーターが継続してフォロー。



あなたの一步を全力サポート!

ジョブカフェこうちで就活!

就職活動から転職活動のサポート、就職後のフォローアップまで、
ジョブカフェこうちなら、その道のスペシャリストが全て無料で対応。
企業内のキャリアアップの促進もサポート!



就職活動に必要な
知識やマナーって?

自分に合った仕事って
どんな職種だろう?

長く続けられそうな
転職先はないかな?

始め
れば
いい
ん
だ
ろ
う
っ
!

A 就職の悩みなら

ジョブカフェこうちにお任せ!
「働くこと」「働き続けること」を
専門家が無料でサポート!



キャリアコンサルタント
米田さん

学生も
社会人も
保護者も

就職活動の相談

職業適性診断

求人情報の提供

キャリアアップ支援

履歴書の添削・面接練習

就職後のアフターフォロー

仕事が見つからない…、正社員で働きたいけど上手くいかない…、仕事や職場での人間関係に悩んでいる…

「就職氷河期世代」の就職サポート！

【就職氷河期世代とは】バブル崩壊後の1993年から2005年までの間で高校や大学を卒業し、就職活動をした年代(おおむね35～50歳)を、一般的に就職氷河期世代と呼びます。

Support 1 出張相談会

ショッピングモールやハローワークなどに、ジョブカフェこちのキャリアコンサルタントが出張して相談会を開催。ご本人のほか、ご家族の方からの相談もOKです。



個別 カウンセリング

キャリアコンサルタントによる担当制のきめ細かなカウンセリングで、求職者に寄り添って就活をサポートします。

Support 2



Support 3 少人数セミナー

自己理解、ステップアップ、スキルアップなどをテーマに、就職氷河期世代の就職活動の悩みに役立つセミナーを開催。少人数制(6人程度)で行うため、誰でも気軽に参加できます。



Support 4 グループワーク

自分と似た悩みを持った同世代の方たちと話をしながら、キャリアコンサルタントとともに自己理解を深めていきます。



Support 5 ジョブ チャレンジ

働くイメージをつかみ、自分に合った職業や職場を見つけるために、「就職氷河期世代チャレンジ応援団」に登録している企業で数日間の仕事体験ができます。



Support 6 職場体験 講習

就職したい企業で実際の仕事を短期間(最長5日間)体験できます。



そのほか各種セミナー・座談会など、就職氷河期世代のための支援メニューがあります

就職氷河期世代の方をいっしょに応援する企業を募集中！

就職氷河期世代チャレンジ応援団

就職氷河期世代の方を採用している！ 今後採用していきたい！
雇用や育成に積極的な企業のみなさまの参加をお待ちしております。

講師派遣制度あり

希望する企業には、人材育成等に役立つ研修を
自社で行う際のセミナー講師を無料で派遣！

求職者との交流あり

就職氷河期世代の方と企業が交流できる場として、座
談会や講話などの開催を予定。

キャリアコンサルタントに聞く

就活のススメ

今月の
テーマ

臨床心理士による就労相談を体験!



今回は20代の男性が
相談してみました!

就職活動や仕事で行き詰まったら臨床心理士に相談を
思わぬ自分のクセに気づき、解決の糸口が見つかることも

就労者の悩みに寄り添い、一緒に
なつて解決への道を探ってくれる
臨床心理士によるカウンセリング
が、ジョブカフェこうちで受けられ
るのを存知だろうか。病院や学
校でのカウンセリングを務める臨
床心理士が、月に2回ジョブカ
フェこうちに勤務しており、予約
制で1回1人50分の相談を受け
られる。相談に訪れるのは、人間
関係やコミュニケーションに悩みを
もっていたり、自己肯定感が弱
かったりと、働きづらさや生きづ
らさを抱えている方が多い。その
方の物事に対する捉え方を変え
ることで自分の色んなクセに気づ
き、悩みの軽減が期待できるの
が、臨床心理士による就労相談
だ。実際、どんな雰囲気で行われ
るのか、20代の男性が臨床
心理士による就労相談を体験。



「就労相談ではこんなことも!」

- 1 紙に書いて気持ちを整理する
悩んでいる時は自己否定を繰り返していることがあるので、流れを変えるために紙に書いて、相談者の方に客観視してもらうことも。
- 2 コミュニケーションスキルアップ
表情や姿勢による受け手の印象の伝え方、受け答えの練習、質問の練習、相手の目の見方、緊張の緩め方など、仕事をする上で必要な要素を練習して身につける。
- 3 上手くいかなかったことを再現する
自分が不得手とする部分を再現してもらい、ふり返りとフィードバックを繰り返すことで解決の糸口が見えてくることも。意識して変えていくことで一歩前進に繋がる。



聞いたリメモを取ったり
と、相談者の現状整理
を行う。「自己評価が
低いんです」という相談
者に対し、「自分の評
価を他者評価に依存
している」と危ない」と、
時には第三者視点でダイレクトに
心のクセを伝え、解決の糸口が見
つかりそうなワークを行うなど、
相談は続く。当初は緊張した面
持ちの相談者も、話が進むにつれ
緊張も解け和やかな雰囲気。

「臨床心理士さんが
思ったより若くて優し
く話を聞いてくれて話
しやすかった」と、相談
を終える頃には表情も
すっかり和らいだ。「身
近な人には言えない悩
みも、直接関係ない人だからこ
そ言えることがあります。仕事
をする中で、就職活動を行う中
で、気にし過ぎかなと悩むことが
あれば、臨床心理士に相談をし
てください」。

Check!

就労相談のポイント!

- ✓ 赤の他人だから
人に言えない悩みでも言いやすい
- ✓ 自分のクセに気づくことが
変化の一步になる
- ✓ 自分の心のモヤモヤが整理でき
解決の糸口が見つかる



今回答えてくれたのは...

臨床心理士 吉田亜里咲

臨床心理士として、精神科でのカウンセリングやスクールカウンセ
リングなどに携わる中、月に2回ジョブカフェこうちで、就労相談者
を対象としたカウンセリングを実施。人間関係やコミュニケーション
など、働きづらさや生きづらさに悩む方の話を聞き、解決方法を一
緒に探っていくほか、必要に応じてコミュニケーションスキルを身
につけるための練習なども行っています。捉え方が変わり、自分を
認められるようになって、劇的に変化する方もいらっしゃいますよ。

「当たって砕けろ」の精神で

何事にもチャレンジ!

先輩からの

Yell
エール

森下紗有さんの就職までの流れ

- STEP 1 ジョブカフェに登録&面接
- STEP 2 適性診断を実施
- STEP 3 体験先企業面接
- STEP 4 5日間の職場体験
- STEP 5 本採用

ジョブカフェこうち担当コーディネーター
浜田 理香

森下さんは明るくハキハキしていたので、就職してもきっと大丈夫だと感じていましたが、「職場の雰囲気を和ませてくれ、細やかな気遣いもできる」と好評価! チャレンジ精神旺盛な持ち味を活かして今後も色んなことに挑戦して欲しいです。



「しゃべることが好きで、人を笑顔にすることが元気にすることが好き」という森下さんは、専門学校でグラフィックデザイナーの勉強をしたものの、長年勤めたアルバイト先で接客業を続けていた。そんな中、彼女の中に「せっかくだから、自分が持っているスキルをもっと活かせる職業に就きたい」という想いが芽生えるように。そこで相談に訪れたのがジョブカフェこうちだった。早速、自分の適職を探すためにキャリアコンサルタントに相談し、適性診断を受けた。結果、本人の希望に合った、デザイン会社の求人情報を担当コーディネーターより提供。それが現在勤める「株式会社 隆芸」。同社はテナントなどの施工レイアウトからサインデザインまで、空間をトータルプロデュースする会社。例年であれば、

よさこい祭りの地方車も多く手がけるクリエイティブ集団。森下さんにはとても魅力的に映り、5日間の職場体験を希望。「職場体験で色んな方とコミュニケーションをとる中、ここなら新しいことができそうと思ったんです!」と当時を振り返る。現在では、先輩がデザインしたものを加工し設置したり、電車のペインティングを担当するなど様々な業務にチャレンジ。「早くゼロから自分でデザインができるようになりたい」と意気込んでいる。そんな森下さんから就活中の方々に、こんなエールをもらった。「立ち止まったら終わり。過度な期待はせずに当たって砕けて、ダメならまた別なスタート切れればいい! 私はいつもそう思って行動しています」。



自分にあった職場、職種なのかを知るために、実際に職場で働いてみませんか。希望する企業で最長5日間体験でき、講習手当も支給されます。お気軽にお問い合わせください!

セミナーインフォメーション

各セミナーの詳細は告知チラシおよびHPでお知らせいたします

イベント	対象	開催日程・場所	内容
第3回業界研究会 「株式会社 ニチイ学館」	求職者・在職者 学生	10月21日(水) ジョブカフェ内セミナー室	あこがれの業界について、実際に企業の担当者から話を聞ける人気のセミナーです。
就職氷河期世代の方向け 出張相談会	35歳～50歳の 求職者・家族	11月5日(木) イオンモール高知イオンホール	就職氷河期世代の方を対象とした出張相談会を実施します。職業適性診断やキャリアコンサルタントの就職相談が受けられます。
企業見学会	求職者・在職者 学生	11月20日(金) 県内企業3社を訪問	意外と知られていない県内企業の魅力や特色を再発見するバスツアー。実際の職場や仕事を見学できます。
県内中小企業向けセミナー	若手社員 管理職	令和3年1月まで 県内企業(12社程度)講師派遣研修	社員の職場定着と会社を伸ばす人材育成のお手伝い。各事業所に講師が出向いて研修を行います。
少人数セミナー	求職者 在職者	毎週金曜日(祝日等の場合は変更あり) ジョブカフェ内セミナー室	自己分析やビジネスマナーなど、就活に役立つテーマで毎月開催! 6名程度の少人数で行うセミナーです。
職場体験前セミナー	50歳までの 求職者	毎週月曜日・木曜日(祝日等の場合は変更あり) ジョブカフェ内セミナー室	職場体験講習に入る前に、職場での心構えや仕事への姿勢などを学ぶセミナーです。

諸般の事情により変更・中止になる場合があります。

ジョブカフェこうち オンライン相談受付中!

ネットに繋がる環境があれば、お手持ちのスマートフォンやパソコンからジョブカフェこうちのキャリアコンサルタントに相談できます。映像&音声での相談が基本ですが、チャット(映像OFF)での相談もできます。



※オンライン相談は、ZOOMのシステムを利用します(無料)。
ご使用予定の端末(パソコン、スマートフォン、タブレット)が使用可能かご確認ください。

こちらからも
アクセスできます!



お申し込み・お問い合わせ

ジョブカフェこうち (本部)

☎088-802-1533

- ① 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル
② 月曜～金曜、第2・第4土曜
※祝日および12/29～1/3を除く
③ 10:00～18:00(金曜のみ10:00～20:00)

ジョブカフェこうち サテライト(幡多)

☎0880-34-7730

サテライト(幡多)の開所日は
本部へ転送されます

- ① 四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F
② 月曜・水曜・金曜
※祝日および12/29～1/3を除く
③ 13:00～17:00

就活に関するメールマガジンを配信しています

Twitter・facebookでも情報発信中!



ジョブカフェこうち



ジョブカフェこうち3F併設 ハローワーク 高知若者相談コーナー ☎088-802-2076

若年者および卒業予定の学生の皆さんのための職業相談・職業紹介窓口です。

<https://www.jobcafe-kochi.jp/hellowork>

- ① 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル 3F
② 月～金曜 ※土・日・祝日・12/29～1/3を除く
③ 10:00～18:00

サポート内容



職業相談・紹介



求人情報の提供



就職に関する情報の提供



職業適性診断