

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3年12月30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

No. 11
2021 Dec

Cover

おおまち ふみ

大町 富美さん (39歳)

有限会社繁春鉄工所(入社1年目)

南国市出身。介護福祉士や給食調理師など、さまざまな職種を経験。職業訓練校でも学んでおり、PCスキルを身につけたり、医療事務や調剤薬局などで役立つ資格まで取得。「子どもの頃から興味があった「ものづくり」に携わる仕事をしたい」と思い、ジョブカフェこうちの職場体験を利用。実際に「有限会社繁春鉄工所」で働いてみたことで、就職にいった。「毎日が学び」と張り切っている。

はじめまして

あらためまして

ジョブカフェこうちを 紹介します！

【連載企画】

キャリアコンサルタントに聞く「就活のススメ」臨床心理士相談を体験！

「職場体験」から「ものづくり」の現場へ！「先輩からのYell」

はじめまして あらためまして

ジョブカフェこうちを紹介します！

ジョブカフェこうちに来たことがない方にも、既に利用している方にも、ジョブカフェこうちのことを、もっと知ってもらいたい！ジョブカフェってどんなところ？誰がサポートしてくれるの？そんなギモンにお答えします♪

私たちがサポートします！

ジョブカフェこうちの頼れるキャリアコンサルタント & 臨床心理士を「座右の銘・好きな言葉」とともにご紹介！



にいや しげる
新谷 茂 (キャリアコンサルタント)
人間万事塞翁が馬
私のキャリアを振り返ると、学業が振るわず証券マンとなったが、成績が振るわず転職して市場調査員となる。しかし、そこでも能力が劣り転職する羽目になる。人事から総務とわたり、最後にはそれらの経験が肥やしとなりキャリアコンサルタントに今はなる。まさに、塞翁が馬のごとく、禍転じて福となす七転八起の精神にあやかりたい。

よねだ さち
米田 佐知 (キャリアコンサルタント)
道に迷うことと道を見つけることは、一枚の硬貨の両面に過ぎない。一方がなければもう一方もない
「アンナの小さな神さま」フィン著

なかごし かよ
中越 香代 (キャリアコンサルタント)
いっそく
一足飛びにすべてを手に入れようとしないこと。

かどわき ゆきこ
門脇 由紀子 (キャリアコンサルタント)
たのしみはまたそのなかにあり 楽亦在其中
「粗末な飯を食べ、水を飲み、肘を曲げて枕にする。そんな質素な生活の中にも楽しみがある」という意味の孔子の論語です。ライフキャリアはレイヤー(CAD)の重なりからできていると思います。今、ここにあるレイヤーの中で、目いっぱい自分を生かしながら、その環境、そこでの出会い、人間関係を体験する。多様な経験のレイヤーを重ねながらオリジナルのライフキャリアを作り上げましょう(門脇的キャリアレイヤー論)
※レイヤーとは建築 CADなどで画像をセル画のように重ねて使う機能のこと

う か あつし
宇賀 敦士 (キャリアコンサルタント)
働く、輝く、自分らしく
「仕事とは、誰かの役に立つことである」と、その昔、教えられました。誰かとは、自分でもあり、家族でもあり、自分に関わる全ての方であり。人生の折り返し地点を過ぎたこの歳になって、ようやく、どういふことなのか分かってきたような気がします。

にしかわ まりこ
西川 万利子 (キャリアコンサルタント)
あなたの未来はあなたが決めましょう
私はいつも今が一番大事と心に思い、あたえられた環境の中、何が自分にできるのか探し、勉強し、その時に最善と思うものを見つけ、決めて迷わず実行してきました。長い目で見れば間違っていたこともあったかもわかりませんが、自分で決めたことなので悔いはありません。これからもより良い未来に向け貪欲に新しいものを取り込む努力を続けようと思えます。ジョブカフェでああなたの未来を見つけませんか。決めるのは「あなた」

たかまつ たくじ
高松 卓次 (臨床心理士)
競わない、比べない、争わない
気持ちが苦しい、しんどい、うまくいかないと感じる時、人は「誰かと競っている」「自分と他者を比べている」「何かと争っている」ことが多いです。それ自体は決して悪いことではなく、自分を高めることに必要な面もありますが、しんどい時は一度それを手放してみると心がスッと軽くなります。気持ちの余裕ができると、思ってもみなかった解決策が浮かぶことも多いので、何か壁にぶつかった時はこの「き・く・あ」をぜひ思い出してみてください！

せんとう まさこ
仙頭 政子 (キャリアコンサルタント)
ワーク&ライフをバランスよく、自分らしい職業人生を送れるように
を大きな目標に就職活動をしていきましょう。「得意・不得意」「長所・短所」も含めてあなたです。自分を大事にしながら、社会の役に立つという手ごたえを感じながら、仕事に取り組めるよう心掛けて、支援をさせていただきます。

ジョブカフェこうちってどんなところ？



すぐ近くには「オーテピア高知図書館」や「ひろめ市場」も。おでかけと合わせてお立ち寄りください。
エントランスの掲示板には、就職に役立つ情報がたくさん！眺めにくくだけでも十分価値あり。
カフェみたいでウェルカムな雰囲気だから、いつ来ても居心地よし。リラックスして就職相談ができます。
相談ブースはプライバシーもしっかり確保。2Fのセミナー室では、少人数セミナーなどを実施しています。

ジョブカフェこうち支援メニュー

- 就職相談 ・ 対面相談 ・ オンライン相談
- 職業適性診断 ● PC利用 ● 各種セミナー
- 職場体験 ● ジョブチャレンジ ● 就職後のフォローアップ など

知ってた？ 帯屋町にも
ハローワークがあるんです！

ハローワーク高知 若者相談コーナー

ジョブカフェこうち本部3Fに設置されている「ハローワーク高知若者相談コーナー」。
おおむね50歳未満で、正社員を目指す若年者の方を対象に、
ジョブカフェこうちとも連携しながら、就職支援を行っています！



若者相談コーナーではこんなサポートを受けられます！

職業の相談・紹介



検索機で求人検索、窓口で相談・紹介を行っています。お電話でも情報提供ができます。

求人応募の支援



履歴書・職務経歴書などの書き方の指導を行っています。面接を受ける際の注意点や改善点もアドバイス。

職業訓練の案内



さまざまな職業訓練をご案内します。就職に必要な技術や技能を身につけることができます。

職場定着支援



就職後、仕事内容や人間関係などで悩んでいる方への相談・支援も行っています。

同じ建物の1Fと3Fだから、とっても便利！

ジョブカフェとハローワークが連携して支援します！

ジョブカフェこうちに登録

職業適性診断
応募書類添削
面接練習

ハローワークに登録

求人情報の提供

求人への応募(紹介状の発行)

上手に組み合わせて、理想の就職を実現しよう！

ハローワーク高知
菅原さん

お問い合わせ

住所 高知市帯屋町2-1-35 片岡ビル3F TEL 088-802-2076 開所日 月曜～金曜 10:00～18:00

※相談希望の方は時間に余裕を持ってご来所ください

ジョブカフェこうち サテライト幡多

ジョブカフェこうちサテライト幡多ってってどんなところ？



アピアさつき館内からもどうぞ！



アピアさつき館内にあるため気軽に通えます。入り口には就活に関する情報もたくさん！

個室ブースで相談できます



職業適性診断や就職相談ができます。個室ブースでプライバシーに配慮。

明るい雰囲気でお待ちしています！



月・水・金の午後にはオープン！まずは受付にお声がけください！

PCも利用できます！



情報収集や応募書類の作成ができるPCコーナーも設置しています。

就職支援のプロがあなたをサポート！！



はしだ 橋田 ゆき (キャリアコンサルタント)

(若い頃) 行きたいところがあつたら、そこへ行きなさい (最近) 学びたいことがあつたら、それを学びなさい

過去のキャリアがしっかりと整理できたら、現在の気持ちや未来の仕事への希望が見えてきます。焦らず自己理解・仕事理解を丁寧に行っていきましょう！

うえた たかひろ 上田 貴洋 (キャリアコンサルタント)

積小為大 (二宮尊徳)

小さい事が積み重なって大きな事になる。だから、大きな事を成し遂げようと思うなら、小さい事をおろそかにしてはいけません、という言葉です。困難なことに直面したとき、焦らずできる事からしていけば、きっと道がひらけてくると勇気ややる気を与えてくれます。

かみおか ちなつ 上岡 千夏 (キャリアコンサルタント)

日日是好日

どんな日にも学びがあり、どんな出来事も自分のとらえ方次第で良い方向に意識をシフトしていけます。就職先を決めるときには、十人十色、人それぞれに様々な選択の優先順位があると思います。その整理をしていく作業をキャリアコンサルタントとしてお手伝いさせていただきます。

にしおか みお 西岡 美緒 (臨床心理士)

全ての事には意味がある

生きていく中で、何かを始めるタイミングや、誰かとの出会い、全てに意味があると思って、つらい時こそその意味を考えるようにしています。就職もタイミングと出会い。全ての事が未来の自分に繋がっています。一人でつらい時は、ぜひ来てみてください。一緒に考えましょう。



ものづくりって面白い...
できることを増やしていく楽しさ

プロフィール
おおまち 富美さん
大町 富美さん
昭和57年、南国市生まれ。専門学校で介護を学んだ後、介護福祉士や小学校の給食調理師など、さまざまな職種を経験。ジョブカフェこうちでは職場体験を行い、現在の就職先である「有限会社繁春鉄工所」と出会う。

先輩からの Yell

エール

「これまでいろいろな仕事を体験してきましたが、子どもの頃から興味があったものづくりの事は初めてです」と、嬉しそうに話す大町さん。製造会社が多い南国市の出身で、小学生の頃には、描いた絵画がコンクールで入選したり、アクセサリーづくりをしたりすることが大好きだったという。今回、ジョブカフェこうちを通じて実際の職業体験を行い、今年6月から就職を実現させた「有限会社繁春鉄工所」もまた、偶然ながら、同じ南国市の地元企業。創業53年を誇る部品製造業者で、「コンバインなどの農業用機械や建設機械の部品などを製造している。大町さんは事務職として入社しながらも、納品する部品の清掃や検品といった業務までこなせるようになっており、まわりからも高い期待を寄せられている。

大町さんの職場体験の流れ

- STEP 1 適性診断
- STEP 2 体験先の紹介
- STEP 3 職場体験
- STEP 4 面接・採用
- STEP 5 就労後も面談などを実施

有限会社繁春鉄工所 代表取締役
高田 繁正さん
お見合いのように対等な関係で取り組める職場体験は、とても良い制度です。弊社は未経験の方でもウェルカムですので、ジョブカフェこうちで就職活動をしている方は、ぜひ一度、いらしてみてくださいね。



ジョブカフェこうちの職場体験では、採用前に実際の仕事を最長5日間体験でき、受講手当も支給されます。ぜひお気軽にお問い合わせください！

キャリアコンサルタントに聞く 就活のススメ

今回の体験者
伏見まどかさん
四万十市在住。フリーランスのグラフィックデザイナーとして働きつつも、今後、企業への就職活動をすべきか検討中。これまでの職場経験を振り返りながら、アドバイスがほしいけれど...

今月のテーマ 「臨床心理士による就労相談」を体験!

ジョブカフェこうちで相談に応じているのは、就活のサポートしてくれるキャリアコンサルタントだけではない。就職活動を進めるなかで不安定になりがちな「ころ」をサポートしてくれる「臨床心理士」も在籍している。相談にのってくれるのは、臨床心理士の高松卓次さん。小中学校のスクールカウンセラーとして不登校や人間関係の悩みに向き合ってきた経験をもとに、ジョブカフェこうちの利用者の声にも、やさしい気持ちで向き合っている。「就活がうまく、自分の性格に悩みがある、仕事が続かない、同じような理由で何度も退職してしまう...。こういった悩みがある方とお話をさせてもらいなから、それぞれの考え方の癖に引き合ってみたり、これからどうすれば一番いいのか、自分自身で決めていけるように、一緒に考えてお手伝いをさせてもらっています」と高松さん。

今回、相談に来た伏見さんは、「フリーラ



臨床心理士による就労相談の流れ!

- 1 キャリアコンサルタントから紹介
キャリアコンサルタントと相談するなかで、臨床心理士のカウンセリングが必要な場合に、紹介をしてもらうことができます。ゆっくりと話す時間をとってみましょう。
- 2 完全個室の相談ブースで一緒にこころに向き合う
プライバシーが守られる完全個室の相談ブースで、悩みを話すことができます。ひとりで抱え込まず、臨床心理士と一緒に考えてみましょう。
- 3 自己肯定できる自分になっていこう
臨床心理士が受け止めるような雰囲気でお話を聞いてくれます。自己肯定できる自分になっていけるように、前向きに考えていきましょう。

ンスのデザイナーとして働いていますが、長く働き続けられる職場で働きたい、と思うことも。どうすべきか悩んでいます」とのこと。それを聞いた高松さんは、「まずは話して聞いてあげよう。ゆっくり話していきましよう」と受け止めながら、「大切なのは、思考と行動のバランスです。考えすぎでも前に進まないし、行動しすぎでも疲れたり、失敗して傷ついてしま



ますよね。いま、思考と行動は、何対何くらいだと思いますか?」と振り返る時間をつくります。臨床心理士と一緒に振り返ることで、これからどうすべきか一緒に考えていくことができるのです。伏見さんは「こうした相談ができること自体、ありがたいです。ひとり考えていたら、ぐるぐるしてしまいますし、これからも相談させてください」と話してくれました。

Check! 臨床心理士による就労相談のポイント!

- ひとりで悩まず、臨床心理士に話してみよう!
- 思考と行動のバランスを振り返ってみよう。
- 自己肯定ができる自分になっていこう。



今回答えてくれたのは...
臨床心理士 高松卓次
臨床心理士として、主に教育現場でカウンセリングに携わっている中、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きたり、どうなりたい(したい)のかを整理していきたりしています。考えるだけでなく、「言葉にして出す」というのは非常に大切な作業です。「なにかから話したら...」と思われる方もおられると思いますが、話し始めると「意外とあっという間に時間がすぎた」と言って帰られることも多いです。ぜひ、一度お話しにいらしてください。

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

セミナー・イベント	対象	開催日程・場所	内容
出張相談会	求職者 ご家族	1/13(木)ハローワーク安芸 2/10(木)ハローワーク四万十 ほか	「職業適性診断」で自分がやりたい仕事を再発見!キャリア アコンサルトが就職相談を行います。
第4回業界研究会 サービス業界	求職者・在職者 学生	1/26(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。
新社会人向け グロウアップセミナー	新社会人 入社3年以内の方	1/19(水)高知会場 1/21(金)四万十会場	更なる成長を目指す新社会人のためのセミナーです。 新入社員研修としてもご利用ください。
就職氷河期世代向け 講話	35~50歳の 求職者・在職者	1/26(水)オーテピア高知図書館 4F	「就職氷河期世代チャレンジ応援団」登録企業のトップか ら直接話を聞ける就職氷河期世代向けセミナーです。
県内中小企業 向けセミナー	若手社員 管理職	令和3年8月下旬~令和4年2月中旬 県内企業(10社程度)に講師を派遣	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プランなど、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	15~50歳 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」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。
就職氷河期世代向け グループワーク	35~50歳 の求職者	毎月1回 ジョブカフェ内セミナー室	日常の慌ただしさからひととき離れて、自分を見つめ直す、 少人数でのグループワークです。
就職氷河期世代向け ジョブチャレンジ前セミナー	35~50歳 の求職者	毎月1~2回 ジョブカフェ内セミナー室	グループワークを中心とした3日間のセミナーで、「ジョブ チャレンジ」に向けた準備をしていきます。

※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相談できます!
ジョブカフェが遠い方や、WEB面接の練習をしたい方におすすめです!



※会議アプリ「ZOOM」を使用します。通信料が高額になる場合がありますので、Wi-Fi環境下でご利用ください。



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

🌐 <https://www.jobcafe-kochi.jp/>
✉ info@jobcafe-kochi.jp



- 📍 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル
- 🕒 月曜~金曜、第2・第4土曜
※祝日および12/29~1/3を除く
- 🕒 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

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

ジョブカフェこうち Twitter・facebookでも情報発信中!

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

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

おおむね50歳までの方が利用できます

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