

はちサポは若者の「自立」と「就労」を支援します！

はちのへサポステ通信

【発行日】2014年3月15日

【発行】はちのへ若者サポートステーション

【担当】館花

【番号】Vol.13



3月7日(金)に、はっち1Fのシアター1にて、プロのメンタルコーチとして東北を中心に活躍されている津村 証広さんを講師にお招きして、「人と話すのが楽しくなるコミュニケーションセミナー」を、ジョブカフェあおもりとの共催で開催しました。

セミナーには、関係者や一般からの参加、サポステの利用者など合わせて63名の方が参加しました。今回のセミナーでは、自分が本当にやりたいと思える夢や目標を持つことや、人と上手くコミュニケーションをとるコツについて、簡単なゲームを交えながら約3時間お話して頂きました。

★上りのエスカレーター★ 初めに、夢や目標を設定し、それに向かっていくやり方についてのお話がありました。私たちは悪い結果を怖がり、しばしば「やらない」という決断をしていますが。しかし、行動しなければ結果は生まれません、やらなければ良い結果も生まれません。100点を取ろうとすると人間は肩に力が入ってしまうので、いかに結果を手放して考えられるかが大切です。

★心のスイッチの入れ方★ 次に、行動を起こすことに障害となっている心のブレーキを外すために、心のスイッチの入れ方について。心のスイッチは、表情や姿勢、呼吸といったからだ、心のご飯とも言われることば、そしてイメージ(ビジョン)の3つがあります。心と体は密接につながっているため、良い表情を作って笑顔でいた方が物事はうまく進みます。

★コミュニケーションのコツ★ 大切なのは表情筋を使うこと、人間スポットライト、非言語コミュニケーションです。人間スポットライトでは、①相手の話に関心を持つ、②相手よりもちょっと良い状態で聞く、③相手よりもちょっとオーバーなリアクションでという3つのポイントを教えてくださいました。人間が話を聞いて印象に残るのは、相手のボディアクションであるというところから、身振り手振りを入れて相手に伝えることの重要性を学びました。

★まとめ★ 最後は、「自分がこれからどうなりたいのか、低いハードルでいいから小さな一歩を踏み出すことで人生が変わる、未来は自分で選べるのだ」というお話で3時間を締めくくりました。

今回参加した方からは、学んだことを実践していきたいという感想が多く聞かれ、皆さんにとって有意義な時間になったようでした。今後もこういったセミナーの開催に積極的に取り組んでいきたいと思っております！



津村 証広さんを講師に迎え「コミュニケーションセミナー」開催！

よこまちストア職場見学



3月5日(水)に、よこまちストアさんで職場見学を行いました。5名の利用者が参加し、普段よく利用するスーパーマーケットにどんな仕事があるのか見学させて頂きました。

はじめに、よこまちさんの尾崎部長から会社説明をして頂き、その後実際に店舗へ行き売り場やレジを見学しました。売り場では、お客さんの購買意欲を高める陳列の仕方や、色彩の使い方などの工夫をしていることを教えて頂きました。また、駐車や買い物スペースの取り方などで、お客さんへの配慮がなされていることも教えて頂き、普段買い物している時には気付かないところを学ぶことができました。

利用者からは、「外から見ると1つの店ですが、実際その中には様々な仕事があって、商品を売るための色々な努力がなされていることを知ることができた」といった感想が聞かれ、「しごと」に対するイメージを膨らませる良い機会になったようでした。



はちのへ若者サポートステーション
(運営団体：NPO 法人ワーカーズコープ)
住所：青森県八戸市十三日町 4-1-1F
電話：0178-51-8582
FAX：0178-51-8583
E-mail：hachisapo@roukyou.gr.jp
<http://hachisapo.roukyou.gr.jp/>