

# はちのへサポステ通信 Vol. 33

はちサポは若者の「自立」と【就労】を支援します!

10月14~16日の3日間、秋空の中根城にある“まなビレッジ”で『学職開発セミナー』を受講してきました。1日目は、コミュニケーションの目的を知り、速読を通して大意(文章の大体の意味)等を学びました。ほぼ座学だった為睡魔と闘いながら(?)、それでも皆真剣に取り組んでいました。分かりやすく伝えるには、“大意を掴むこと”的大切さを学びました。

2日目は、社内連絡文書のフォーマットを用いて、出張報告書を作成。その後はグループワークで、4人ずつのグループに分かれて、まずは役割決めをしました。役割は、インタビュアー、インターを受ける人、記録を取る人、発表する人に分かれました。インターのテーマはグループ毎に決め、各々のグループで“趣味”、“特技”、“はちサポに来てみて”など、面白そうなテーマが出そろいました! それぞれの役割毎に留意する点が違いましたが、どの役割も“周りへの伝わりやすさ”を考えながら行うという部分では共通していると感じました。



3日目は、社内用の来客(電話)伝言メモの作成を学びました。最低限のマナーを踏まえながらも、堅苦しくない文章を考えるのが少し大変でした。特に電話伝言メモは、何かメモし忘れて後から確認が出来ない為、素早くメモを取る練習が必要な事も分かりました。

## 学職開発セミナー で学びました!



### ~~ 感想 ~~

●今回のセミナーで学んだ事は、どんな仕事でもいずれは必ず必要になるスキルだと思うので、自分の苦手なメモの取り方や、報告書等の作成時に困らない様に、今から練習や勉強をしていこうと思いました。

●文章を読み、報告書の書き方などを学びました。文章を作るのは自分にとっては難しい事なので、とても勉強になりました。

### ~ 「雑談」の大事さ ~

ある誌面に掲載されていた記事より～～ 先日ある会合で「雑談」の大事さという話を聞いた。社会人として仕事をしていく上で交渉であったり、打ち合わせであったりとの接触は避けられない。もちろんその状況にもよるが、相手との会話の中でいかにお互いが信頼関係を築けるかは、普段の雑談が非常に重要なポイントになるというのだ。それは自分の会話術の中で相手に合わせたり、相手の興味がある話が出来るかの引き出しを持っているかということ。確かに古いお付き合いの方との会話では、仕事の話5割、雑談が5割の気がする。私はこの会合で、普段はお会いできないような方との出会いをたくさん頂いている。この出会いを大切にし、「雑談」を通じて相手を思いやる会話の引き出しを増やし、コミュニケーション能力を向上させていきたいと思う。みなさん、「雑談」しましょうね! ～～なるほど、仕事の上での人間関係は「雑談」も重要な役割を果たしているのですね! 親しい人にもそうでない人にも、”相手を想う” 雜談をすることで、仕事の上の信頼関係が築かれるということがよく分かりました。

しごとに  
役立つ  
コラム

### 利用者さんから一言!!



自分に何ができるのか、何に向いているのかと悩んでいたけれど、はちサポに来て救われました。 K太さん

楽しみながら参加出来るセミナーがあったり、真面目なセミナーはとても為になります。就活を頑張っているのでそれに役立つセミナーに参加したいです。 Aさん

来たくなるようなセミナーがあれば、すぐ来ると思います。 Yさん

今まで放置していたブログを再開しました。時間を見て記事をUPするようにしているけど、アクセス数が思ったより伸びず、いつ見てもコメントも無し…。「1行コメントだとさみしい」という本音もあるけど、やっぱりコメントは欲しい!! あと、PCをずっと使ってみたい! っていう位PC作業が好きです! みなさんヨロシクお願いします (\*^\_^\*) コバルトさん

### おすすめ! セミナー

★JMTセミナー「自己紹介文を作ろう!」★

12日(木) 13:30~16:30

PCの基本的な操作から始まり、自己理解・職業理解を通して、魅力的な自己PRを作っていくセミナーです。

### ★合同就職面接会★

10日(火) 13:00~16:00(受付/12:00~)

八戸プラザアーバンホール

84社(予定)の企業が参加し、人事担当者と直接に面接が出来るまたとない機会です!!! 今年度最後だそうです! 採用直結のチャンス! 一緒にチャレンジしましょう!

### 無料出張相談

遠方でなかなかはちサポまで来られない方、スタッフがお近くまで伺いますので、ぜひご相談下さい。

24日(火) 13:00 ~ 16:00

三沢勤労青少年ホーム

# はちのへサポステ通信 vol.33



## アロマセミナー



## 気持ちが楽になる呼吸法



- ・ストレスを感じた時や不安な事がある時は、家で実践してみようと思いました。
- ・坐禅を通しての呼吸法で、精神統一をすることで、ポジティブに自分の考えをまとめたり、周りの人たちへの配慮も身に付きました。
- ・前回は写経を無意識に早く書こうとしていましたが、今回は本来の呼吸の方に意識を向けて、集中して出来たと思います。

一つのアロマに、いろいろな効能があってすごいと思いました。アロマってすごく奥が深いのだなと勉強になりました。香りですごく癒されました。素敵な時間に感謝します。機会があったらブレンドについても伺いたいです。

## こころが晴れるセミナー

自分の陥りがちな思考パターンに気づくことが出来ました。考え方を変えることから行動を変えて、状況を自分の力で好転させて行きたいと思っています。自分の考え方を変えられないときあきらめるのではなく、考え方を変える練習が大切、くりかえし練習していくこうと思いました。



## アサーション

- ・自分の意見をきちんと発信したうえで話し合うことが、相互理解や自他尊重に繋がることが分かりました。
- ・自分も相手も尊重し合う自己表現の事をアサーションということがわかりました。
- ・コミュニケーションは苦手なので、このセミナーでのことをこれから的生活に役立てていきたいです。



## 働き方のメリット・デメリット

- ・目的をもって働き方を選ぶという意味では、フリーターにもメリットがあるということが分かりました。
- ・自分が生活する中で、何を一番大事にしたいのかを良く考えて、自分にはどんな働き方が合うのかを考える良い機会になりました。



## 好感度UPの美容法

ポーラの化粧品会社の方たちが来てくれていろんな美容法や、就活において好印象になりやすい適切なメイクアップを教えてもらいました。実践しながらメイクの仕方を教えてもらったのですごく



分かりやすく覚えることが出来ました。他にも普段から使える美容法なども教わり、すごくためになりました。

## はちサポを飾ろう ～ハロウィーン編～

