

はちのへサポステ通信

vol.37

はちサポは若者の「自立」と「就労」を支援します！

2月16日、八戸ニューポートにおいて当セミナーが行われました。面白いネーミングのセミナーに興味を抱きつつも、いったいどういうものだろう…というような一抹の疑問？があったかもしれませんが、それでも期待もあり皆で向かいました。内容は本当にネーミングそのまま、すごろく盤には小学生時代から中学・高校・大学…と順を追って振り返られるような項目の記述があり、サイコロを振って進んだマス目の項目をみんなでそれぞれに振り返ってみる、というものでした。例えば、「その頃の将来の夢は何ですか？」「どんな友人がいましたか？」「やり直せるなら何をやり直したいですか？」などなど…。おこなってみると、結構忘れていたもので、思いだすのに結構考え込むこともありましたが、でも、このような事は普段においてなかなかする事はないので、それぞれに有意義な時間を過ごす事が出来たようです。以下、参加された方々の感想です。



自己理解セミナー 人生すごろくで自分を振り返ろう！



・昔の自分を振り返ることで、今の自分も少しずつ努力次第では変われるかなあと自信が付ききました。時間が長く感じるかなと思っていましたが、あっという間に終わりました。楽しかったです。

・過去をすごろく形式で振り返る事によって、忘れていた事や、今の自分と変わった所・変わっていない事を知り、これからの自分に身に付けさせたいものが見えてきたような気がします。そして、今の自分も決して悪くはないんだという、励ましを頂いた気持ちになりました。ありがとうございました。

“金の糸”とは“自分らしさ”。すごろくを通して“金の糸”を探すことをやっていたのです。すぐには見つからなくても、自分自身を見つめていく事できっと見つかっていく事と思います…！

“よい先輩”を見つける、これが人生の近道になる！

しごと に 役立つ コラム

理想は、同じ職場で“よい先輩”を見つけられることです。”よい先輩“と自分が居るところからの距離が近ければ近いほど雲の上の存在にならず、強烈かつポジティブな影響を受けていきます。具体的な目標が目の前にいることで、努力もし、実力もつきます。色々と体験談や考え方、やり方など成長するためのアドバイスを受けられるからです。

また環境が同じであるため、その方がどのように力をつけ、その立場を確立したのかを具体的に学ぶことができるのです。そして、良い人間関係作りにも役立ちます。”よい先輩“を具体的な目標とし、努力することで、より人間的成長をし、総合的に力を付けていけるのです。皆さんも職場で、”よい先輩“を探してみましょね！



無料出張相談

23日(水) 13:00~16:00

三沢市勤労青少年ホーム

★ぜひご参加ください★

赤十字・献血センター 見学会
4日(金) 10:00~12:00

三サポ合同セミナー
「就活に向けたココロの整え方」
4日(金) 13:00~16:00

派遣という働き方について
8日(火) 10:00~12:00

合同企業説明会
8日(火) 13:00~16:00

仕事の不安を話し合おう
9、18日(水、金) 13:00~15:00

職場体験レポート！

～ 太平ビルサービス ～



八戸市中心街のビジネスホテルで清掃体験をしました。

体験の日が月曜日ということもあって、その日は清掃する数が割り合少なめというお話を伺いました。

リーダーの方と一緒に部屋を回り、お部屋、お風呂場、トイレと一室すべての作業を行いました。そこで思ったのは、その一緒にやる方の作業のスピードの速い事！！度肝を抜かされました。

その方がとても親切、丁寧に教えてくださったのがすごく印象に残り、ありがたかったです。



～ この通信は利用者さんも作成しました！ ～

コミュニケーション伝達ゲーム



- ・図形を言葉だけで、相手に分かりやすく説明するのが難しかったです。上手く説明できなかったのが、次回また参加したいです。
- ・話し方で伝わり易さがちがうので、ハキハキと言ったり、声の大きさが大切だと思いました。

・話す事が苦手だったのですが、それは参加している皆さんも同じ、という事が分かり、自分だけではないと知って少し安心しました。

スキルアップセミナー

相手から好かれる話し方・声の出し方

- ・人の明るい声を聞くだけで元気をもらえるんだなあと思いました。
- ・自分は声をあまり出す事がなく話すのが苦手だったのでみんなの前で声を出す事で少し自信がついたので参加して良かったです。



・声を出すとき口を大きく開く事、話すときは自信を持つ必要があることが分かりました。

・アナウンサーの方だったのでとても声が聞きやすかったです。基礎発音の練習をしていた時に、自分はサ行と力行が苦手だと思いました。人に伝える為には、声のトーンや滑舌、アクセントを聞こえやすいように出来た方が良かったことが分かりました。これから役立てるように頑張ります。

秘書検定3級チャレンジ講座①

- ・外出する際は上司に黙って出かけない
- ・ビジネスシーンにローヒールは望ましくない
- ・上司に要求はしない
- ・上司に対する仕事の用件は直接聞かない
- ・あくまで最優先は上司

・秘書検定で、仕事の優先順位を考える、などのマナーが学べて、他の仕事にも生かせることが分かって良かったです。

・役に立ちそうな問題で面白かったです。



アロマセミナー

・匂いは思っている以上に人間に必要で、行動全般に関わってくるんだなあと思いました。せっかく教えていただいたので生活の一部としてうまく取り入れて、長く付き合っていきたいです。



- ・香りによる脳への作用を知りました。ボトルを2本作りました。面白かったです。また参加したいです
- ・とても勉強になりました。アロマだけでなく食べ方など基本から学ぶことがあり楽しかったです。

心理学の観点から自分を知ろう

・とても参考になり、面白かったです。参加されていない方にも知ってもらいたいのので、興味がある方はこちらにアクセスしてみてください。

<http://ameblo.jp/shibaken3412/>

・人間は、自分が考えている事と、行動することは違うという事を聞きました。例えば、本当はこうしたいと思っているけれども、こうしてしまう、というような事のように。自分はかなり特徴的だと出ていたが、合っていると思いました。すごく面白かったです。



モチベーションを引き出す心のスイッチの入れ方



心はコントロールできないけど、体はコントロールできるという事。表情・姿勢・呼吸の状態を常に意識をする。特に笑顔が重要で、笑顔が運を引き寄せると聞きました。



あと、「いいね！」は、言えば言うほど、周りや自分にも魔法がかかる“魔法の言葉”だそうです。少しでも出来る所からやっていきたいと思いました。



インタビュー

利用者さんから一言！！

最近では青森県で活躍しているお笑い芸人さんのことが大好きで、その芸人さんに出会ってから青森県の魅力に気づかされる事が多くなり、青森に生まれてよかったと思えるようになりました。もっと県内の色々な場所に出かけてみたいです。

Kさん