

新年度も開講！ ホンキの就職

いざ就職活動に踏み出そうとすると、「面接が不安」「自分に自信が持てない」「やることが多過ぎて何から始めたらよいのかわからない」といった声を聞きます。長岡サポステでは、(株)リクルートホールディングスとの連携により、就職活動のための実践型プログラム「ホンキの就職」を開催しています。



面接練習では、他の人の様子を観察し、お互いに意見を出し合うことで、自分を客観視することができます。回数を重ね、場の雰囲気慣れることで面接本番での合格を目指します。

参加者どうしで応募を振り返り、お互いのアドバイスにより、多くの気づきがあります。

「ホンキの就職」は、参加者どうしのグループワーク中心の実践型プログラムです。4日間のプログラム参加を通じ、就職活動を進める仲間をつくり、真剣にアドバイスし合い、互いの活動を聞き合うことで自己分析や自己理解を深めます。さらに応募する仕事の選択肢を広げたり、就職活動の進め方を見つめ直したりし、応募に向けた行動を増やして内定獲得を目指します。自分を知り、仕事を知り、面接のコツを知る、ホンキが満ちているプログラムです。「ホンキの就職」にぜひご参加ください！

～ ホンキの就職・プログラム内容 ～

- ①可能性発見ツールで自分を知り、就職マーケットを知ろう!
- ②就職するってどういうことかをみんなで考えよう!
- ③面接練習を繰り返し、自己PRを伝えるコツをつかもう!
- ④面接練習を繰り返し、志望動機を伝えるコツをつかもう!

ホンキの就職、新年度は
5月に開講予定です。詳細が
決まりました、サポステホーム
ページにてお知らせします





卒 業 生



私は今まで仕事でつらいことがあると一人で悩んでしまい、どのように解決したら良いか分からなくなることがありました。サポステを利用してから、相談員の方との話で自分が気づかなかったことに気づき、客観的に自分を見ることができるようになりました。また卒業生の懇談会では、同じ年代の方と仕事の悩みを共有できるので、コミュニケーションをとれることも良いと思いました。これからもサポステを利用して仕事で頑張りたいと思います。(20代女性)

私は仕事を辞めてからはずっとハローワークに通い、面接を受けていましたが、しゃべることができず、言葉がつまってしまうことがありました。しかしサポステを利用させていただき、他の方々と面接の練習をしたり、パソコンの基礎を学ぶことができて良かったです。就職してからもたまに来て、相談などをさせていただいています。一人で悩むよりサポステに来ていろいろな意見などふだん聞けないことなどが聞けるので来て良かったです。(20代男性)



サポステを利用して良かったのは、一言でいえば「自分の進路が決まった」ということです。以前は「これからの人生どうなるんだろう」という考えても答えの出ない漠然とした不安に悩んでいました。そしてこの不安は自分から行動しなければ決して解消しませんが、その手助けをしてくださったのはサポステの方々です。「サポステに行く」という最初の一步を踏み出せばあとは流れで何とかなるものです。私の場合、日々の仕事と自立できるお金、そして将来の目標ができ、以前のように悩むことがなくなりました。(30代男性)



引きこもりがちだったので、サポステの相談とプログラムに通う事にしました。相談は、良い所、考えていくところを、毎回率直に話し合ってもらいました。その度に、振り返りを手助けしてくれ、自分の発見に繋がりました。プログラムはスポーツで、気を張らずに様々な話が出来たのが何よりも良かったです。

いきなり仕事に就いて、たくさんの人と話すのは、かなりのエネルギーが必要ですが、サポステに通ってその準備が出来たことは、本当に大きいと感じています。(30代女性)



“Time is money” サポステのスタッフの方の言葉です。学生時代や社会人になってからも様々な場面で時間に対して物事を十分に考えていない私がありました。しかし、サポステでの助言により時間の大切さや自分自身のワークライフバランスなどの考え方について日々考えさせられました。これから、社会という荒波に揉まれていくと思いますが、サポステでの言葉を思い出しながら日々の業務を遂行していきたいと考えています。県外での研修が終わり、新潟に配属された際にはたまに顔を出したいと思います。その時は私を温かく迎えてください。これからも引き続きよろしくお願い致します。(20代男性)

のこえ



私がサポステを利用して良かったことは、何に対しても意欲がわき自信が持てたことです。サポステを利用することで外出する機会や人としゃべる機会が増えました。家でも手伝いなどで体を動かすようになりました。家族や職員の方からも良い方向に変わっているとわれ自信が付き就職につながりました。これからはサポステでつけた自信を持ち続けてがんばります。
(20代女性)

私がサポステを利用して良かったことは、“相談できた”ことです。サポステを利用する前は、自分の問題点がわからず、不採用が続き、働くことに諦めを感じていました。しかし、サポステの方と相談することで私の問題点がわかり、問題点の対策、面接の練習を何度も行ない、採用されることができました。私はこのたび教育関係の仕事に就きます。サポステの方々が熱意をもち、親身になって私の話を聞いていただいたように、私も学生たちとそのように向き合っていきたいと思います。本当にありがとうございました。
(30代男性)



卒業生が就業中であることに配慮し、夜間相談（原則第3水曜日）・休日相談（原則第2土曜日）を実施しています。また、卒業生どうしが仕事の悩みなどを話し合いながら親睦を深める場として卒業生懇談会（原則第1金曜日）を開催しています。写真は3月3日に行われた懇談会（卒業生&利用者の交流会）の様子です。



毎年多くの利用者がサポステから旅立ち、社会に大きく羽ばたいています。サポステ的には「卒業」と呼んでいますが、就職は社会へのスタートを切ったに過ぎません。大切なのは、一つの仕事を継続することで職場の中でも人間的にも成長し、より良い人生を実現するための基盤を固めることです。そこでサポステでは、サポステを卒業し、仕事に就いている方々を対象に**定着ステップアップ支援**を実施しています。仕事を辞める理由で最も多いのが職場の人間関係だといわれるなか、長く働き続けるために、職場での人間関係の悩みや仕事上の困りごとを解決していくことをお手伝いします。また、当面の仕事としてパートタイムで就職したけれど、いずれは転職してフルタイムの正社員としての就労を希望するときも、引き続いて就労支援を行い、長〜くバックアップいたします。

プログラム紹介 ～ コミュニケーション・トレーニング～

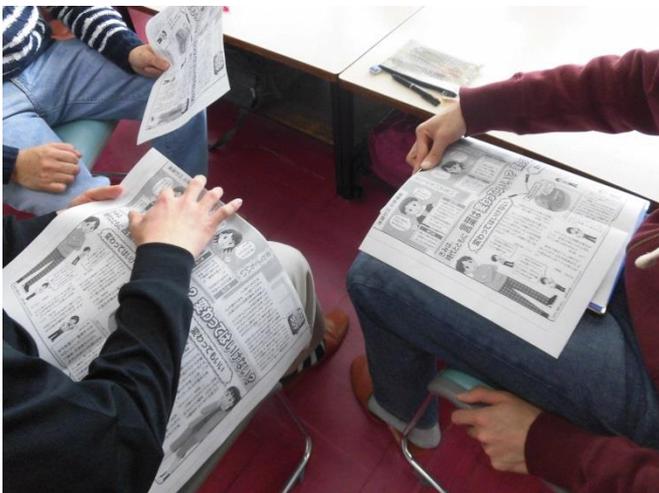
サポステでは、就活のための様々なプログラムを実施しています。他者と円滑なコミュニケーションを図ることは、職場に限らず社会で生活していくうえで最も大切なことの一つです。コミュニケーション・トレーニング(コミトレ)では、さまざまな体験型プログラムへの参加を通じ、参加者どうしがお互いに意見を述べあって理解を深めることで、対人対処能力を高める技術を身に付けることを目的としています。



ドリームツリーに将来の夢や目標を書き入れることで、自分を再発見し、どんな生き方をしたいかを考えます。



未来の自分を漢字一文字で表現。自分の将来の目標について考えます。



グループディスカッション。今回のテーマは「時代とともに言葉は変っていい？ 変ってはいけない？」です。



グループディスカッションではあるテーマについて複数人で話し合います。自分の考えを発言したり、他人の意見を聞きます。

～最近のコミトレ実施内容より～

『質問する力～コミュニケーションの基本に立ち返る～』

『初対面や親しくない人と話すときのコツ』

『思いやりや感謝、優しさを言葉で表現しよう』

『好きなことプレゼンテーション』

