

きたサポだより

Vol.36

制作部(仮)

♪Let'sシューカツ☆

みなさんこんにちは♪7月5日にブラック企業対策入門を実施いたしました☆まずは事例を通じ「おかしい・何か違和感がある」と思う働き方を考えてもらいました。そして具体的に何故、どこがおかしいのか、労働基準法に、照らし合わせながら、検討してもらいました。他にも、もしブラック企業に入社してしまった場合どこに相談したらいいのか、また、就職活動において注意したいことなどもお話しさせていただきました。是非今回学ばれたことを、活かしてもらえたらと感じます♪

★ハローワークの使い方♪

ハローワークの職員の方にお越しいただいて、「ハローワークの使い方」を開催いたしました♪みなさんは、ハローワークに対してどんなイメージを持っていますか？今回は、ハローワークに行ったことが無い人、また行きにくいと感じている人達に対して、もっと身近に感じてもらう、気軽に利用していただけるように、職員の方に色々とお話をしていただきました♪そしてその後、ハローワークに見学へ★みなさん積極的に質問されましたし、ハローワークに対してのイメージも変わられたようです☆



★思考の転換♪

その人その人によって思考パターンは、異なります。例えば、何か物事が生じた場合、ポジティブに捉えるか、あるいは、ネガティブに捉えるか、人それぞれだと思います。状況にもよりますが、ポジティブな思考が行えていれば、大丈夫かと思えます。しかし、いつもネガティブな思考ばかりになってしまうタイプだとストレス、不安のし掛かりやすくなります。その対策として今回は、思考転換・ネガティブ修正法を学んでいただきました♪スタッフの私も、つついマイナス思考に捉われることもありますし今回みなさんと一緒に取り組み、大変参考になりました♪客観視・柔軟性がポイント★

8月の予定とお知らせ

◆仕事体験談◆

23日に、サポステのOBの方をお招きして仕事体験談を開催いたします♪これまでどんな仕事をされてきたのか、そして今現在の職場での様子など、お話ししていただく予定です♪

◆キャリアインサイトでの適職診断◆
PCを使って行う職業適性診断テストです。選択式の簡単なテスト、約1時間のお時間で★適性を理解したり、職業の様々な情報を集めたり、将来の職業選択について考えてみましょう♪

◆休館日◆

11日～15日は、お盆休みのため、休館となります。よろしくお願いたします。

編集記

八月になりました。とにかく暑い・・・です(笑)暑いと体調も崩しやすいですね。クーラーをかけたり、こまめに水分補給するなどして熱中症対策をしていきましょう♪その他、塩分、スタミナの付く食べ物も夏バテに効果的だと思いますよ☆しかしこうも暑いと行動意欲も減退してしまいがちです^^; まだまだこれから暑さも増してきますが、無理せず行きましょう☆

ひろしま北部若者サポートステーション
〒731-0223 広島市安佐北区可部南5-13-21
TEL (082) 516-6557 FAX (082) 516-6553
便りに関するご意見・ご感想もお待ちしています！

