

## 目次:

スマートフォンサイトを開設しました！

就活ア・ラ・カルト

クイズ ○の中に入る文字は？

9月のイベントスケジュール

リフレーミング辞書

知っておきたい前向きに言い換えた言葉

編集後記

## フレッシュワーク通信 Solana -そらな-

Solana は、スペイン語で“日だまり”や“日なた”の意味をもちます。就職活動中のみなさんが、ほっと一息つけるような誌面を目標に名付けました。

セミナーのお知らせや日々の生活に少し役立つ事などを掲載いたします。14号目も、どうぞよろしくお願いたします。

## スマートフォンサイトを開設しました！

ホームページをご覧くださっている皆様、いつもありがとうございます。この度、パソコンサイトと携帯サイトに続き、スマートフォンサイトを新設しました。（スマートフォンからのアクセスの際には、スマートフォンサイトかパソコンサイトかを選択できる確認メッセージが表示されます。）

今後も引き続き就職活動にご利用くださいますよう、よろしく  
お願い致します。



## クイズ ○の中に入る文字は？

迷い○ 移り○ そら○ 寄せ○ 刺し○  
○には全て同じ文字が一つ入ります。  
答えは中面にて。

## 就活ア・ラ・カルト ～リフレーミングについて～

「自分の短所は思いつくけど、長所が思いつかない」そのような方へ。ご存じですか？短所も言い換えると長所になることを。物事の枠組み（フレーム）を変えて捉え直すことをリフレーミングと言いますが、例えば「怒りっぽい」をリフレーミングすると「素直に心を表現する」などと言い換えることができますし、「おとなしい」は「おだやか、話をよく聞く」とも言えます。「あわてんぼう」なら「行動が速い」とも言えるでしょう。長所と短所は表裏一体。自分の短所しか思いつかないという方は、前向きな表現に置き換えてみてはいかがでしょうか。ご参考までに、最終面に一覧を掲載しますので、自己紹介をする時などにお役立てください。

お問い合わせは、フレッシュワークAKITAまで。

TEL 018-826-1735

info@fresh-akita.or.jp

## 9月のイベントスケジュール

11日(水) ～12日(木)	就活knowHow集中セミナー 9:30～16:30 秋田県民会館ジョイナス
18日(水)	面接トレーニング講座 13:00～16:00 フレッシュワークAKITAフリーコーナー
20日(金)	接客マナー講座～おもてなし編～ 13:00～16:00 秋田テルサ第一文化教室
25日(水)	楽しいコミュニケーション講座 13:30～16:30 秋田県民会館ジョイナス
毎週火曜	ジョブクラブ 10:00～11:30 会場:フレッシュワークAKITA フリーコーナー
毎週火曜	パソコン自主学习教室 10:00～12:00 会場:フレッシュワークAKITA 情報検索コーナー
毎週金曜	ラジオ番組<Job-Press on Radio> FM秋田 毎週金曜 17:40～45 オンエア



### 『面接トレーニング講座』希望職種や

現在の状況に合わせた模擬面接をします。面接の様子を撮影し振り返りを行うことができるので、面接に自信をつけたい方におすすめです。講師は特定社会保険労務士・キャリアカウンセラー鈴木郁子さんです。



### 新企画の講座です！

#### 接客マナー講座～おもてなし編～

どんな職種にも必要とされる接客・対人マナーを実践を交えて学ぶ講座です。接客がワクワク楽しくなる！心からのおもてなしの極意を学びましょう。講師は、キャビンアテンダント・客室責任者として長きにわたりご活躍された、接客マナーのプロ、戸田富貴子さんです。ぜひご参加下さい。

対象：44歳以下の求職中の方・平成26年3月卒業予定の学生

**接客マナー講座**  
～おもてなし編～

どんな職種にも必要とされる接客・対人マナーを実践を交えて学ぶ講座です。接客がワクワク楽しくなる！心からのおもてなしの極意を学びましょう。

講師は、キャビンアテンダント・客室責任者として長きにわたりご活躍された、接客マナーのプロ、戸田富貴子さんです。

日時：9月20日(金)  
13:00～16:00

会場：秋田テルサ  
(第1文化教室)

「接客マナー講座(9月)」申込書

(フリガナ) 氏名	性別	年・月・文
〒	〒	〒
TEL 018-826-1735		



#### 楽しいコミュニケーション講座

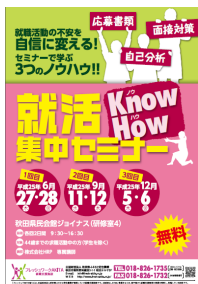
面接時の会話やビジネスシーン、日常でも大切なコミュニケーションについて理論的に解説します。会話を楽しむ講座になりますので、積極的にご参加下さい。男女問わずお待ちしております。

## 就活KnowHow集中セミナー



応募書類の作成に必要な自己分析から面接対策まで行う2日間のセミナーです。就職活動を何から始めていいかわからない、書類の書き方で困っている就職活動中のみなさん、ご参加ください。

日時 9月11日(水)・12日(木)  
9:30~16:30  
会場 秋田県民会館ジョイナス  
定員 17名  
対象 44歳までの求職中の方(学生を除く)  
持物  
・筆記用具  
・雇用保険受給者証(受給中の方のみ)  
※1回の活動実績となります。



チラシと申し込み書はハローワーク秋田、プラザアトリオンに置いています

## 前回参加した方々の感想です

- ◎応募して不採用になった書類の欠点も分かりました。
- ◎採用側が求人を出した理由など、求人票の読み方が分かり、ためになった。
- ◎今までは漠然と書類を書いていたが、もっと研究をする必要があると分かりました。
- ◎面接練習をして、その場でアドバイスをもらえたことがためになりました。



毎週火曜日には、**ジョブクラブ**を開催しています。毎回、話題のテーマを掲げてグループトークをし

しながら、和気あいあいとした雰囲気で行っています!人と話すのが好きな方も、苦手な方も、コミュニケーション力アップにいかがですか? お問い合わせ先: カウンセリングコーナー直通: 018(892)7701まで。

クイズの答え「箸」



迷い箸、移り箸、そら箸、寄せ箸、刺し箸。

どれも箸使いのタブーです。



## ラジオ番組『Job-Press on Radio』

みなさん、聞いてくださってますか?この番組は、秋田県内で働く若手

社員の入社きっかけや仕事内容などをご紹介します番組です。番組連動ページでは人事担当者の採用に関する記事や若手社員から就活中の方へのメッセージもお聴きになれます。番組と併せてお聴きください。

毎週金曜日 17:40~17:45

FM秋田でオンエア

番組パーソナリティ: 真坂はづきさん



## リフレーミング辞書—知っておきたい前向きに言い換えた言葉—

あきっぽい	→ <u>興味が広い</u>	でしゃばりな	→ <u>世話好きな</u>
いい加減な	→ <u>こだわらない、おおらか</u>	涙もろい	→ <u>人情味のある、心の表現が豊かな</u>
おしゃべりな	→ <u>人と接するのが上手な</u>	ネクラな	→ <u>自分の世界を大切にする</u>
カッとしやすい	→ <u>情熱的な</u>	のんきな	→ <u>細かいことにこだわらない</u>
気が弱い	→ <u>人を大切にする、我慢できる</u>	はずかしがり屋	→ <u>いつも緊張感を持てる</u>
口下手	→ <u>うそがつけない</u>	人に合わせる	→ <u>ゆずり合う心のある</u>
けちな	→ <u>無駄遣いしない・堅実な</u>	プライドが高い	→ <u>自分に自信がある</u>
こだわりやすい	→ <u>ものを感じ取る能力が強い</u>	周りを気にする	→ <u>心配りができる</u>
さわがしい	→ <u>明るい、活発な、元気がいい</u>	むこうみずな	→ <u>思い切りがいい、行動的な</u>
しつこい	→ <u>粘り強い</u>	目立ちたがる	→ <u>自己表現が活発な</u>
ずうずうしい	→ <u>堂々とした</u>	よく考えない	→ <u>行動的な</u>
責任感がない	→ <u>無邪気な、自由な</u>	乱暴な	→ <u>たくましい</u>
だまされやすい	→ <u>素朴な・純粹な</u>	ルーズな	→ <u>こだわらない、おおらか</u>
調子に乗りやすい	→ <u>ノリがいい</u>	忘れっぽい	→ <u>いやなことにも気にしない</u>
つめたい	→ <u>知的な、冷静な</u>		

※「就活ア・ラ・カルト」も併せてご覧ください。

## 編集後記

夏が過ぎ早くも9月ですね。先週末、国際リニアコライダーの国内建設候補地に岩手県（北上山地）が選ばれました。国際リニアコライダーは、宇宙の起源を解明する為の世界唯一の素粒子実験施設で、海外ではスイスなども建設に手を挙げています。日本への誘致が実現すれば、第一線にいる科学者やその家族が海外から大勢移住してくるほか、この一大プロジェクトに関係する雇用は25万人とも予測が立てられています。クリアしなければならない問題もあるようですが、個人的には、今は、同じ東北人として岩手と共に喜びたいと思います。

—フレッシュワーク通信Solanaを最後まで読んでくださりありがとうございました。次回は11月の発行です。—

公益財団法人秋田県ふるさと定住機構

フレッシュワークAKITA

(若年者地域連携事業)

秋田市御所野地藏田3-1-1 秋田テルサ3F

TEL 018(826)1735

FAX 018(826)1732

E-mail [info@fresh-akita.or.jp](mailto:info@fresh-akita.or.jp)

開館時間 月～土 9:00～17:15

(受付は17:00まで)