

就活アシスト通信

# そらな Solana

発行：「あきた就職活動支援センター」



第56号

(令和2年9月発行)

- 講座・セミナーのご案内
- ホームページをチェック
- 就活の本棚
- 開館カレンダー
- 仕事ライブラリーコーナーご利用について
- ご利用の皆様へ

## 講座・セミナーのご案内

### 就活のサプリメント 「ジョブクラブ」

コミュニケーション力、自己・仕事理解を深めるためのグループワークです。

9月 8日 B「話が弾む会話術」

9月15日 C「聴く力」

9月29日 D「ポジ(就)活」

10月6日 E「気持ちの伝え方」

(火曜日開催 各回 11:00~12:00)

■会 場：秋田テルサ3階

※「ジョブクラブ」のお申込み・お問合せは  
「あきた就職活動支援センター

コンサルティングコーナー」へ

☎018-892-7701

### 「面接マナー講座」

入室の仕方や言葉づかい、好印象を持たれる対面マナーを再確認しましょう。

■日 時：9月11日(金) 10:00~12:00

9月17日(木) 13:30~15:30

※同じ内容で2回開催します。

■会 場：秋田テルサ3階セミナールーム

### マスク越しに伝わる笑顔と発音の基本 「コミュニケーション講座」

マスク着用による発声練習を取り入れ、面接での印象度アップを目指しましょう。

■日 時：9月30日(水) 10:00~12:00

■会 場：秋田テルサ5階第3会議室

■講 師：フリーアナウンサー 綿引かおる氏

## ホームページをチェック

「あきた就職活動支援センター」ホームページでは、就活に役立つ情報を随時掲載しています。講座、セミナーに関する最新情報も更新していきますので、QRコードからアクセスをお願いいたします。

または「あきた 就職」で検索、ブックマークの上ご活用ください。



### 強みを生かせば仕事がうまくいく！ 「職業適性診断」

職業興味チェックテストで適性を把握して、自分に合った仕事を見つけましょう。

■日 時：9月28日(月) 14:00~16:00

■会 場：ハローワーク本荘会議室

■日 時：10月12日(月) 10:00~15:00

■会 場：秋田テルサ3階

仕事ライブラリーコーナー

## 開館カレンダー

開館時間：平日9時～17時（受付時間16時30分まで）

※ ■ 19時30分まで開館（受付時間18時30分まで）

開館時間は都合により変更となる場合があります。

秋田テルサ3階フロアに併設される

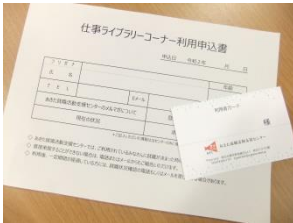
- ・「あきた若者サポートステーション」の面談は完全予約制です。

（利用時間：平日9時～17時）

令和2年9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休
6 休	7	8	9	10	11	12 休
13 休	14	15	16	17	18	19 休
20 休	21 休	22 休	23	24	25	26 休
27 休	28	29	30			

令和2年10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休
4 休	5	6	7	8	9	10 休
11 休	12	13	14	15	16	17 休
18 休	19	20	21	22	23	24 休
25 休	26	27	28	29	30	31 休

## 仕事ライブラリーコーナーご利用について



### ●利用者カードを発行しています

あきた就職活動支援センターでは、応募書類作成用のパソコン・職業適性診断・図書閲覧コーナーがご利用いただけます。なお、新規ご利用の方には「利用者カード」を発行いたします。詳しくは総合受付にお問い合わせください。

## ご利用の皆様へ

新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、次の事項について皆様にご協力をお願いしています。

- ・風邪の症状や発熱がある方は来所をご遠慮ください。

また、ご利用の際は、次のご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用 ・咳エチケット ・手洗い
- ・手指消毒（除菌アルコールは総合受付にございます）

### ■後記

秋田は梅雨明けのないまま夏が来て、もうすぐ秋になりますね。さて、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、就職活動にもマスクが必須マナーとなりました。そこで、マスク越しの対面面接での印象度アップに向けコミュニケーション講座を開催します。生活・行動様式の変化に対応しつつ、皆様の就活の一助になれば幸いです。（み）



あきた就職活動支援センター

☎ 018-826-1735

✉ info@syukatsu-akita.jp

📍 018-826-1732 📍 syukatsu.akita

〒010-1413 秋田市御所野地蔵田3-1-1 秋田テルサ3階

# 就活の本棚 (第3冊)

## 「アドラー心理学」

人生を変える思考スイッチの切り替え方



2015年7月初版発行

発行所：株式会社ナツメ社

制作：ナツメ出版企画株式会社

監修者：八巻 秀

定価：本体1,300円（税別）

目次：

- 1限 アドラー理論超入門
- 2限 ありのままの自分とは
- 3限 自分を変える思考スイッチ切り替え法
- 4限 人間関係の思考スイッチ切り替え法
- 5限 習慣づけて幸せな人生を手に入れる

そらな9月号は、人間関係についての知恵をたくさん提示してくれる「アドラー心理学」をご紹介します。この本のタイトルにあるアドラー（アルフレッド・アドラー）は20世紀初めにオーストリアで活躍した心理学者です。

### 私たちには勇気付けが必要だ

別名「勇気の心理学」といわれるアドラー心理学が提唱する理論の一つに、対人関係に悩み、その人自身がうまく前へ進めなくなったときに、自分自身を変えて一歩を踏み出すため「勇気付け」が必要という考え方があります。この「勇気付け」とは、「困難を克服する力（いやなことがあっても乗り越えようとする力）」を、自分や他人へ与えることです。そのための方法を含め、監修者の八巻氏がアドラー心理学の理論と実践について本書で解説しています。

### 今の自分を変えたい貴方に

もしも貴方が、「すぐ感情的になってしまおう」、「人のせいにしがち」、「自分はだめ人間だ」、「ひとりで抱え込んでしまおう」、「どうしても嫌いな人がいる」、「上手く自分の意見が言えない」など対人関係での悩みをお持ちなら、この本を是非お読みください。読後には、困難を乗り越える活力が沸き起こってくるのをきくと感じられることでしょう。

最後に監修者の八巻 秀氏について少し紹介します。

現在、駒澤大学で公認心理師、臨床心理士養成に携わり、様々な職域・分野で心理臨床活動を行っています。秋田にもかかわりが深く、秋田県スクールカウンセラー、秋田県中央児童相談所カウンセラー・アドバイザー、秋田大学教育文化学部教授などを歴任した方です。

# 「あきた就職活動支援センター」でできること

あきた就職活動支援センターでは、スタッフがあなたの就活をバックアップ。各種講座の開催、効果的な自己分析のお手伝い、応募書類の添削、模擬面接などを実施しています。是非、ご活用ください。

ご利用は  
すべて  
無料です!

## こんなサポートを行っています

### コンサルタントと相談

センターのコンサルタントに相談しながら自己分析を進めることができます。



個別相談

予約優先

### キャリアインサイト 職業適性診断

自分にどんな能力・興味があるのか、コンピュータで分析・診断します。



自分の適性や職業への理解を深め、今後の仕事探しの参考にすることができます。

### 仕事ライブラリー・パソコンコーナー

応募書類の作成ができるほか、ワード、エクセル、パワーポイントなど社会人必須のオフィスソフトの練習もできます。印刷もOK♪(予約不要)。



※作成した応募書類データ保存用のUSBメモリ等をご持参ください。

### メルマガ「Jobっちゃお通信」

講座・セミナー情報や企業説明会などイベント情報を載せたメールマガジン「Jobっちゃお通信」を毎月配信しています。就職活動を有意義に進めるための応援情報をリアルタイムに提供します!



メルマガのご登録はこちらから→→→