



第43号(平成30年7月発行)

就活アシスト通信

Solana

～そらな～

発行：「あきた就職活動支援センター」

目次

- 講座・セミナーのご案内(7～8月)
- 就活を乗り切る夏
- 就活チャンネル紹介
- 7～8月の開館日カレンダー
・就職活動支援コーナーご利用者へのお願い

「Solana(そらな)」

秋田市御所野の「秋田テルサ」3階にある「あきた就職活動支援センター」では、隔月(奇数月)で情報ペーパー「Solana」(スペイン語で「日だまり」や「日なた」の意味)を発行しています。就職活動中の方から在職中の方に役立つ各種講座・セミナーの開催情報や、就活に関する様々なお役立ち情報をご紹介します。

講座・セミナーのご案内(7～8月)



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
グループワークで深めましょう～

- 日程(原則火曜日の開催)
- 定員:各10名
7月:10日、17日、24日、31日
8月:7日 各回10:00～11:15
- 会場:秋田テルサ3階 フリーコーナー

こんな時どう言うの?

「信頼される言葉づかい講座」

～印象と人間関係が変わる丁寧な言葉づかい
を学びませんか?

- 敬語の苦手意識がすっきり解消されます～
- 日程:7月20日(金) ■ 定員:10名
13:30～15:30
- 会場:秋田テルサ2階 サークル室
- 講師:小林紀子 氏

「職務経歴書作成講座」

～求人応募の第一ステップ「職務経歴書」を
コンサルタントと一緒に作りましょう～

- 日程:8月6日(月) ■ 定員:8名
1日目「応募書類をどのように作るか?」
8月8日(水)
2日目「パソコンで作成」
各回13:00～15:30
- 会場:秋田テルサ3階 セミナールーム

「表情&カラー講座」

第一部:笑顔のトレーニング

第二部:パーソナルカラー

まとめ:面接で好印象を与えるポイントについて

- 日程:8月31日(金) ■ 定員:10名
13:30～15:30
- 会場:秋田テルサ2階 サークル室
- 講師:野口典子 氏

詳細は、「あきた就職活動支援センター」までお問い合わせください

TEL:018(826)1735 FAX:018(826)1732

E-mail info@syukatsu-akita.jp

就活を乗り切る夏

～いま・ここに集中～

暑い季節が今年もまたやってきました。就職活動中の皆さんはご自身の健康には十分に気を付けておられるとは思いますが、何かと慌ただしく、そして思い通りにはいかないことも多いのが就活。今号ではこうした状況を乗り切るためのミニヒントをお届けします。

突然ですが

「臍下丹田」ってご存知ですか。
「せいかたんでん」と読みます。

人間の体のへそから3cmくらい下のところを指し、古くから「カみの避雷針」と呼ばれる場所です。今号では、その場所を意識しながら行うことで、カミが抜けスーッと落ち着き気持ちを整えることに役立つ呼吸法をご紹介します。



「3・2・15の呼吸法」

とはいえ、やり方はシンプルです。椅子に座り（立ったままでもOKです）可能ならば目を閉じて、先ほどご説明した臍下丹田（せいかたんでん）を意識しながら

- ①：3秒かけて鼻から深く息を吸い込みます。
- ②：2秒そのまま息を止めます。
- ③：15秒かけてゆっくりと息を吐いていきます。

①「吸う」②「保つ」③「吐く」を計3～5セットほど繰り返して呼吸します。すると、イライラ感や緊張感がスーッと消えて落ち着いた心持ちになれるから不思議です。どうして「呼吸」により自分自身の心が整えられるのでしょうか？ 私たちは疲れてくると過去を悔やむ気持ちや将来を心配する気持ちが強くなる特性があります。この呼吸法で吸う・保つ・吐く行為に集中している時は、他に何も思うことはない、最もシンプルな「いま・ここ」という意識体験ができていけると言えるかもしれません。

イライラ感が高まっているとき、そして面接前に落ち着きたい時など、一度試してみたいはかがでしょうか。

就活 チャンネル 開設!!

動画で
就活を学べる!?

クリックしてネ!



職務経歴書を作ってみよう!

就活カツコ! 職務経歴書を作るの巻!



職場見学に行ってみよう

就活カツコ~職場見学ツアー編~



「あきた就職活動支援センター」では、就活中の皆様を応援するため、ホームページ上で就活動画をスタッフが作成、就活チャンネルと題して公開しています。

今回、新作2本を撮影・公開いたしました。チャンネル第5弾「就活カツコ~職務経歴書を作るの巻~」では、ひとりではなかなか難しい職務経歴書作りについて、コンサルタントが経歴書に盛り込む内容などお手伝いしながら、パソコンに向かい作成に向かう様子を紹介しています。

第6弾「職場見学ツアー編」では、バスに乗って1日で複数の企業を見学する職場見学ツアーへの参加の様子を紹介しています。ぜひぜひ、チェックしてみてください!

就活チャンネルへ Go!



**コンサルティング・就職活動支援コーナーご利用希望の方は、
総合受付にお声がけください**

開館時間：9時～17時15分(受付時間：9時～17時)

開館日：月～金曜(祝日休み) 第2、第4土曜日(変更の場合あり)

秋田テルサ3階フロアに併設の2施設について

- ・「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：9時～17時)
- ・「ハローワークプラザ御所野」は、土日祝日はお休みです。

7月開館日カレンダー

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

8月開館日カレンダー

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

就職活動支援コーナーご利用者へのお願い



「就職活動支援コーナー」(パソコン・適性診断・図書・ビデオDVD教材コーナー)をご利用される皆様へ「利用申込書」の記入をお願いしています(初回のみ)。

「利用者カード」を発行しますので、次回からは総合受付にカードを提示してください。

当センターでは、皆様からの嬉しいご報告をお待ちしております。

就職が決まりましたら、センターまで電話やメールでのご連絡をお願いいたします。

※なお、利用申込書に記入いただいた連絡先に皆様の就職活動状況確認のため、「あきた就職活動支援センター」から連絡させていただく場合がありますが、目的外使用はいたしません。

あきた就職活動支援センター

〒010-1413

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



いいね!
Facebook 始めました

