

- あきた就職活動支援センターフロア利用案内
- 講座・セミナーのご案内
- 就活の本棚
- 開館カレンダー
- ホームページをチェック

そらな  
**Solana**

発行：「あきた就職活動支援センター」

「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。就職活動中はもちろん在職の方にも役立つ情報をご紹介します。

## ～あきた就職活動支援センターフロア利用案内～

秋田テルサ3階のあきた就職活動支援センター「仕事ライブラリーコーナー」では、「履歴書」「職務経歴書」の作成・印刷（A3対応プリンター2台あり）、パソコンによる職業適性診断、就活に役立つ書籍・DVD閲覧ができます。「相談コーナー」では、3名のコンサルタントと応募書類作成法や面接対策、就職活動の悩みや不安などについて相談できます（個別相談には予約が必要です）。



▲ライブラリーコーナー(パソコン)

仕事ライブラリー、相談コーナーを利用希望の方は、**【総合受付】**にお声がけください

## 講座・セミナーのご案内

### 面接試験時のマナーを再確認！ 「面接マナー講座」

面接前の準備、基本の入退室など、好印象を持たれる対面・Web マナーを再確認しましょう。

- 日時：5月28日（金）10:00～12:00
- 会場：秋田テルサ3階セミナールーム

### 自分の強み・弱みがわかる！ 「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：6月16日（水）10:00～14:30
- 会場：秋田テルサ3階仕事ライブラリーコーナー
- ※お申込みは「あきた就職活動支援センター」へ  
☎018-826-1735

### 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。

- 5月25日 「アサーション」
- 6月 1日 「考え方のシェイプアップ」
- 6月22日 「ポジティブ就活」
- 6月29日 「話が弾む会話術」  
(火曜日開催 各回 11:00～12:00)

- 会場：秋田テルサ3階セミナールーム
- ※「ジョブクラブ」のお申込みは  
「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

## 5～6月の開館カレンダー

開館時間：平日9時～17時（受付時間16時30分まで）

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

令和3年6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	22	23	24	25	26 休
27 休	28	29	30			

### 「あきた就職活動支援センター」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。フロアご利用に関する最新情報も更新していきますので、右下のQRコードからアクセスをお願いいたします。または、「就活 あきた」で検索、ブックマークしてご活用ください。



### ご利用の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、皆さまの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
- ・手洗い
- ・手指消毒

※消毒用アルコールは総合受付、仕事ライブラリーコーナーにございます。



#### 後記

新年度がスタートしてはや1カ月がたちましたね。今年度1回目の「そらな」です。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、当センター事業も年度当初はストップしていたことを思い出します。

今後、ワクチン接種が進み、感染状況が収束し、終息してくれることを願います。（み）



あきた就職活動支援センター

〒010-1413 秋田市御所野地蔵田 3-1-1 秋田テルサ3階

☎ 018-826-1735

Mail : info@syukatsu-akita.jp

Fax : 018-826-1732

# 就活の本棚 (第7冊)

## 「自己肯定感低めの人」のための本

発行所：株式会社アスコム

発行：2020年

著者：山根 洋士

定価：1,540円（税込）



- 目次：1. 自己肯定感が低い原因は、メンタルノイズ  
2. あなたのノイズはどれ？ 14タイプのノイズ診断  
3. 日常で発動するノイズに気づく「裏表思考法」  
4. 1分でできる！ ノイズに邪魔されない心をつくる10の「ノイキャン」エクササイズ  
5. メンタルノイズを手放せば誰でも幸せになれる

そらな5月号では、自分の考え方や価値観の偏りに気づき、自分否定から抜け出すための一冊を紹介します。

### メンタルノイズが邪魔をする

「ダイエットが続かない」、「物事がうまくいかない」、「誰にも認められない」など、うまくいかない・できない原因は心の中の「メンタルノイズ（心の雑音）」が考えや行動を邪魔しているからだと筆者は言います。

「メンタルノイズ」とは筆者が作った言葉ですが、無意識に自分にストッパーをかける「心のもやもや、ざわつき」であり、これは幼少期の経験・体験から作られた「あなたがついやってしまう心のクセ」だと言います。

本書第2章ではメンタルノイズを14のタイプに分けます。例えば「行動力がない」のは、厳しいしつけで育てられ何事も完璧にやるべきとの「完璧主義ノイズ（タイプ11）」が今の行動を邪魔するから。筆者はそこに「腹も仕事も8分目がちょうどいい」というメッセージを贈ります。

ノイズを知り筆者のメッセージを受け取ると、ちょっぴり気持ちが楽になり、第4章で紹介するメンタルノイズを消す10のワークを試してみたくになります。

### 自己納得感を抱いてほしい

自分の心のクセを知り、「であるべき」から離れ、今の自分に納得する。何よりも必要なのは「自己納得感」を抱くことだと筆者は訴えます。

# 「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

### 職業適性診断 (キャリアインサイト)

自分にどんな能力・職業興味があるのか、パソコンで分析・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。

### 職場見学会・職場見学ツアー

応募前に企業の担当者から話を聞くことができる個別「応募前見学会」、1回で数社をまわり職場の実際の雰囲気を知ることができる「職場見学ツアー」など、学生や就活中の方々が応募前に企業を深く知ることができるイベントを企画しています。求人票やインターネット情報だけではわからない情報が盛りだくさんです!



### メルマガ「Job っちゃお通信」

セミナーや企業説明会などの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2回配信しています。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→→→

