就業支援センター News! 春号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
平成 30 年 5 月第 49 号

就労支援相談員　勝山美奈と申します。

４月より､ゆめわーく須坂の就労支援相談員になりました勝山美奈と申します。よろしくお願いいたします。皆様のお話をじっくり聴き、一緒に考える姿勢を大切にしていきます。将来こういう仕事に就きたい、現在失業しているがどのような仕事を探したらよいか判らない、仕事はしているがもっと自分に合った仕事を探してみたい、職場の中の人間関係で悩んでいる、会社に勤務しているが労働条件が当初提示されたものと異なる等、いろいろな悩みや不安があると思います。このような場合一人で悩まずに、「ゆめわーく須坂」でお話を聞かせてください。一緒に考えてよりよい道を探していきましょう。

求職者向けセミナーを開催します。

このところの景気回復と雇用情勢の改善により、全国的に有効求人倍率も改善しており、ここ須坂管内でも 1.84 倍（30 年 3 月）と 34 か月連続 1 倍を超えています。しかしながら、様々な理由で離職される方もおり、また、離職期間が長期化すると就職決定率が低下するなど、条件によって仕事が見つかりにくくなる傾向もあります。このため、早めに再就職を決めることが大切となっています。今回、須坂でお仕事をお探しの方に向けて、「就職に向けた準備～自己表現の仕方～」と題しまして、キャリア＆ライフ代表の小野幸子先生の講演を予定しています。6 月 1 日（金）午後 2 時から 4 時まで須坂駅前シルキービルでセミナーを行いますので、ぜひこの機会にご参加ください。

休日就業相談日の予定です。

「ゆめわーく須坂」では毎月第一土曜日の午後１時から 5 時まで、就業相談を受け付けています。現在、在職中だが転職したい、仕事上で悩みを抱えているがどこに相談したらよいか分からない等、平日にお時間が取れない方は一度お話に来てみませんか。一人で悩むより人に話すことで新しい道が開けることもあります。お気軽にご利用ください。

休日就業相談日

6月2日（土）　7月7日（土）
8月4日（土）　9月1日（土）

026-246-3501
（事前に予約をお願いします。）

就業支援センター News! 夏号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
平成 30 年 7 月 50 号

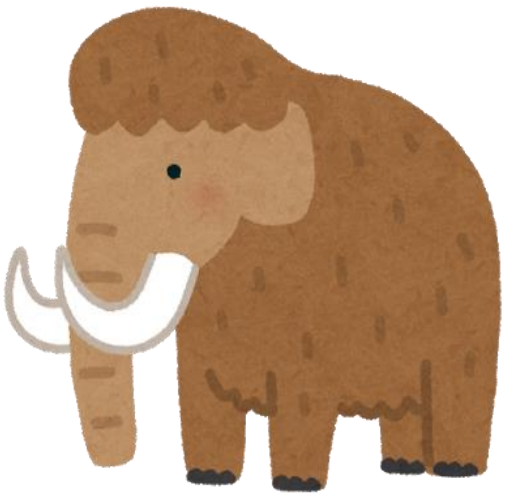
就職に向けた準備～自己表現の仕方～　キャリア＆ライフ　小野幸子先生

須坂市産業連携開発課では、6 月 1 日に、須坂公共職業安定所の共催を得て、求職者向けセミナーを開催しました。須坂公共職業安定所統括職業指導官久保田英和氏から「現在の求人の状況と就職に向けた心がまえ」についてお話をいただきました。続いて、キャリア＆ライフの小野幸子先生から、「就職に向けた準備～自己表現の仕方～」について、参加者の皆さんのワークを交えてお話をしていただきました。解りあえる人間関係を築くのに大切なことは、相手の立場になること、肯定的に話すこと、きめつけて話さないこと。自分だけでなく相手も大切にする自己表現を身につけることが、円滑な人間関係の鍵になるそうです。

面接では、見た目も大事！？

人間、中身が大事だよ！！確かに、長いお付き合いの中ではそうなのかもしれませんが、こと面接となると違うようです。なんと第一印象は 3 秒で決まり、30 秒で固定化されるのだそうです。その印象決定の 55%を占める要素が見た目です。面接官は、あなたを見た瞬間に、あなたの印象を決めています。最初の印象で「なんか良さそう」というイメージを与えることができれば、どんな話をしても受け入れやすくなります。面接がうまくいかないという方は、ピーンと伸びた背筋、清潔感のあるスーツ、とびきりの笑顔、ハキハキとした受け答え等、見えるところから整えてみてはいかがでしょうか。

あなたも私も絶滅危惧種！？



ある日息子が言いました。「僕、絶滅危惧種だから！！」皆さん、なんのことだかお分かりになりますか？息子曰く、人間はたくさんいるけれど、僕という個人は一人しかいないからなのだそうです。その考えに基づくと、あなたも私も絶滅危惧種ですね。唯一無二のあなたの絶滅を防ぐため、よりよい人生を送るため、自分自身を大切にしていますか。ゆめわーく須坂で相談を受けていると、自分よりも周囲の意見や考えを優先しすぎている方が多いと感じます。あなたが口に出さなければ、あなたの考えは周りに伝わりません。大事なあなたの絶滅を防ぐため、あなたがあなた自身を知り、もう少し大切にしてみませんか。

就業支援センター News! 秋号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
平成 30 年 11 月 51 号

社会人として仕事に就くとは・・・　～市内高校２年生の職場見学～

須坂市就業支援センター主催で、須坂市内の高校 2 年生を対象にした職場見学が 10 月 29 日に行われました。市内の企業 10 社にご協力いただき、181 名の高校生が 5 コースに分かれて見学をしました。ほとんどの高校生は、卒業後就職を希望しているので、会社の雰囲気や就職して間もない先輩の話に真剣に耳を傾けていました。その中で、挨拶やコミュニケーション、人間関係の良さは仕事をする上でとても大切な事と感じたようです。高校卒業まではまだ約 1 年半ありますので、この職場見学を参考にして社会人として、良いスタートを切ってほしいと願っています。

長野県の最低賃金は８２１円です。～平成 30 年 10 月 1 日から適用～

長野地方最低賃金審議会の答申を受け、長野労働局長が長野県の最低賃金を 10 月 1 日から 821 円とする旨決定しました。最低賃金制度は、働く人全てに賃金の最低額を保証する制度です。正社員、契約社員、パート、アルバイト、嘱託などの雇用形態の呼び名に関わらず、全ての労働者と使用者に適用されます。従って、仕事を探している皆さんは、時間給の最低額が 10 月から 821 円になっていますので、求人票を確かめて応募してください。また、現在働いている方の時間給も変更になりますので給与明細で確認してみてください。なお、危険が伴う等いくつかの職種では、時間給が高くなります。詳細は職業安定所にお尋ねください。

ゆめわーくサポートネットワーク会議が開催されました。

10 月 5 日に平成 30 年度第 1 回目のゆめわーくサポートネットワーク会議がシルキー3 階で行われました。「雇用の創出と促進」という課題解決のため始まったこの会議は、今年で 13 年目を迎えます。最近の雇用を取り巻く情勢は、経済の堅調な動きを背景に、有効求人倍率も須坂公共職業安定所管内では、3 年以上 1 倍を超える状況にありますが、企業からは人員確保にだいぶ苦労しているとの報告がありました。時代の流れとともに、ゆめわーく須坂の在り方についても検討していく必要があるのではないかとの意見も出されました。皆様に寄り添う姿勢は大切にしつつ、時代に沿った事業や支援の在り方を検討していきたいと思います。

就業支援センター News! 冬号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
平成 31 年 1 月　52 号

長野地域の内職求人情報　～長野地域振興局～

長野地域の内職の求人情報は、どこで調べることができるかご存知ですか？内職の求人は、「長野地域振興局」で知ることができます。方法は２つあります。１つめは、インターネットで「長野地域振興局　内職」と検索する方法。２つめは、電話での音声自動案内を利用する方法です。電話番号：026-234-9559。このどちらかの方法で、ご希望の仕事が見つかりましたら、直接事業所へ電話でお問い合わせください。その他、内職に関するお問い合わせは、長野地域振興局商工観光課：026-234-9527までお願いします。

職務経歴書ってなに？　～転職活動を戦うための武器！？～

現在転職活動中の方はご存知かと思いますが、最近は、履歴書だけでなく職務経歴書の提出を求める企業も多いですね。履歴書の職歴欄と何が違うのでしょうか。履歴書は、あなたの職歴などの基本的な情報を伝える書類に対して、職務経歴書は、あなたの仕事の実務能力や経験、スキル情報を伝える書類です。職務経歴書は、あなたのキャリアやスキルをあなたに代わって企業にアピールする重要なプレゼン資料です。書類選考がある場合、職務経歴書で表現できていなければ、意中の会社への扉は開きません。言ってみれば、人生を大きく左右する存在。人生を切り拓き、転職活動を戦うための武器と言っても過言ではありません。

休日就業相談日の予定です。

休日相談日
２月２日(土)
３月２日(土)
予約制
026−246−3501

ゆめわーく須坂では、毎月第一土曜日の午後１時から５時まで、就業相談を受け付けています。現在、在職中だが転職したい、仕事で悩みを抱えているがどこに相談したらよいか分からない等、平日にお時間が取れない方は一度お話に来てみませんか。人は、悩みを持つと自分の考え方の癖でどんどん悪い方向に考えがちです。話をすることで、今までと違った角度から客観的に見ることができる場合があります。秘密は厳守します。家族や同僚には相談できないこと、一人では抱えきれなくなった思いを、ゆめわーく須坂で降ろしませんか？ご予約お待ちしています。

就業支援センター News! 春号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
2019 年 4 月　第 53 号

「スキルも経験もないのです。」それ本当ですか？

転職を考えている方がよく口にされるのが、「私、スキルも経験もないのでこの仕事は難しいですよね。」という言葉。事務職でパソコンの入力作業が主な仕事だった A さん。今度は体を動かす仕事がしたいと、清掃に興味を持っています。その時出た言葉が、「スキルも経験もない・・・」です。A さんは、人とのコミュニケーションが苦手で黙々と作業をするのが好きなのだそうです。「黙々と作業をする」清掃に生かせないでしょうか？データ入力は、期限があり間違いが許されない仕事です。清掃でも、お客様が来る前に作業を終わらせる、細かいところまで気を付けて清掃をするといったことに生かせる部分はないでしょうか？一見、何の共通点もない事務と清掃ですが、事務の中身を分解してみると生かせるスキルは見つかるものです。そういった意味でも、スキルの棚おろしは重要ですね。

短所は長所！！どういうこと？？

あなたは、採用面接で長所・短所を聞かれて困ったことはありませんか？短所はたくさん出てくるけれど、長所が分からないと耳にすることがあります。あなたが思っている短所、もしかしたら長所かもしれませんよ。
それに気づくのに有効なのが、『リフレーミング』です。『リフレーミング』とは、物事を見る『フレーム』を変えて別の枠組みで見直すことです。

例えば、「短気」な方は、頭の回転が速く、即座に状況把握ができる方なのではないでしょうか。「優柔不断」な方は、自分のことより周りの意見を尊重する心優しい側面があるのかもしれません。長所・短所だけでなく、すべての物事は、見方、受け止め方を変えると全く違う側面があるものです。どんなことも、他の見方はないかな？と意識してみると、今までと違った新しい世界が見えてくるかもしれませんね。

就業相談日変更のお知らせ

このたび、毎月第一土曜日に実施しておりました**「休日就業相談」**を終了することとなりました。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

今後の相談時間：平日９時～17時（事前にご予約ください。）

専用ダイヤル：０２６－２４６－３５０１

就業支援センター News! 夏号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
令和元年７月　54 号

～会話力アップ　コミュニケーションセミナー～　キャリアカウンセラー　玉井康子氏

須坂市産業連携開発課では、６月４日に、須坂公共職業安定所の共催を得て、求職者向けセミナーを開催しました。須坂公共職業安定所統括職業指導官　関川達氏から「現在の求人の状況と就職に向けた心がまえ」についてお話をいただきました。続いて、キャリアコンサルタントの玉井康子氏の、「会話力アップ　コミュニケーションセミナー」を開催しました。数種類のワークを通して、相手に自分の考えを意図どおりに届けるためのポイントをお話しいただきました。正しく伝えるには、簡潔に分かりやすく説明することが大切です。参加者は、実際にやってみながら「伝える、受け止める」の訓練を行いました。円滑な人間関係を築くために、コミュニケーション能力は必須です。そんな重要なスキルを磨くことのできる有意義なセミナーとなりました。

～自分探しの旅～

自分探しの旅に出よう！！あなたもそんなことを思ったことはありませんか。先日、相談者の方が読んだ本のお話を聞きました。「自分を探しにどこへ行くの？自分はここにいるのに・・・。」この言葉、当たり前といえば当たり前なのですが、ハッとしませんか。

そもそも、自分探しってなんでしょうか？今の自分はダメだけど、どこかにもっと素晴らしい自分がいるはずだ、もっと素晴らしい自分になれるはずだ。ということでしょうか。そうだとしたら、そこには今の自分に対する自己否定の気持ちが潜んでいるのかもしれないですね。

では、なぜそのような考えを持つようになったのでしょうか。あなたの今までの人生を思い返してみてください。誰かに否定されたり、馬鹿にされたり、失敗して怒られたり、誰かのルールに縛られたり。周りから受けた評価を自分の評価だと思っていませんか。他人の評価は、それぞれ違います。人によって変わる評価を基準にすると、そこからはずれないように生きるのは大変です。いつの間にか、自分が持つ本来のよさを押し殺し、全く違う人として生きようとしていたのかもしれません。そうするうちに、自分が何を求めているのかが分からなくなって、どこかへ自分を探しに行こうと思ってしまうのではないでしょうか。自分探しの旅に出る前に、今ここにいる自分を大切にし、自分の心の声に耳を傾けてみませんか。そして、他人の評価を基準とする「他人軸」から、自分の考えを大切にする「自分軸」に変えていきませんか。「やっと気付いてくれたね。いつも一緒にいたんだよ。」と、あなたの中の自分が喜ぶと思いますよ。

就業支援センター News! 秋号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
令和元年 11 月 55 号

社会人として働くとは・・・

～市内高校２年生の職場見学～

須坂市就業支援センター主催で、須坂市内の高校 2 年生を対象にした職場見学が 11 月 1 日に行われました。市内の企業 10 社にご協力いただき、137 名の高校生が 5 コースに分かれて見学をしました。ほとんどの高校生は、卒業後就職を希望しているので、企業の説明、就職して間もない先輩の話に真剣に耳を傾けていました。企業の担当者からは、仕事をするうえで必要なこととして、挨拶やコミュニケーション能力の大切さがあげられました。高校卒業まではまだ約 1 年半ほどありますので、この職場見学を参考にして社会人として必要なスキルを今のうちに磨いて欲しいと願っています。

長野県の最低賃金は８４８円です。 ～令和元年 10 月4日から適用～

今年も、長野県の最低賃金が変わりました。10 月 4 日から 27 円 UP し 848 円に変更されています。最低賃金制度は、働くすべての人に賃金の最低額を保証する制度です。年齢やパート・学生アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、全ての労働者と使用者に適用されます。従って、仕事を探している皆さんは、時間給の最低額が 10 月 4 日から 848 円になっていますので、求人票を確かめて応募してください。また、現在働いている方の時間給も変更になりますので給与明細で確認してみてください。なお、危険を伴う一部の職種では、時間給が高くなります。詳細は職業安定所にお尋ねください。

ゆめわーくサポートネットワーク会議が開催されました。

9 月 30 日に令和元年度第 1 回ゆめわーくサポートネットワーク会議が行われました。「雇用の創出と促進」という課題解決のため始まったこの会議は、今年で 14 年目を迎えます。この会議は、市内の高校、企業、行政機関にサポーターを依頼し、ゆめわーくへの提言や情報交換をする場です。市内の大手企業の大量リストラと時を同じくして発足したネットワークですが、当時に比べ雇用情勢は様変わりしています。現在の情勢に合わせて、須坂市の雇用のためにできることは何か。ネットワークメンバーで、知恵を出し合い皆様にお役に立てる会にしていきたいと思います。

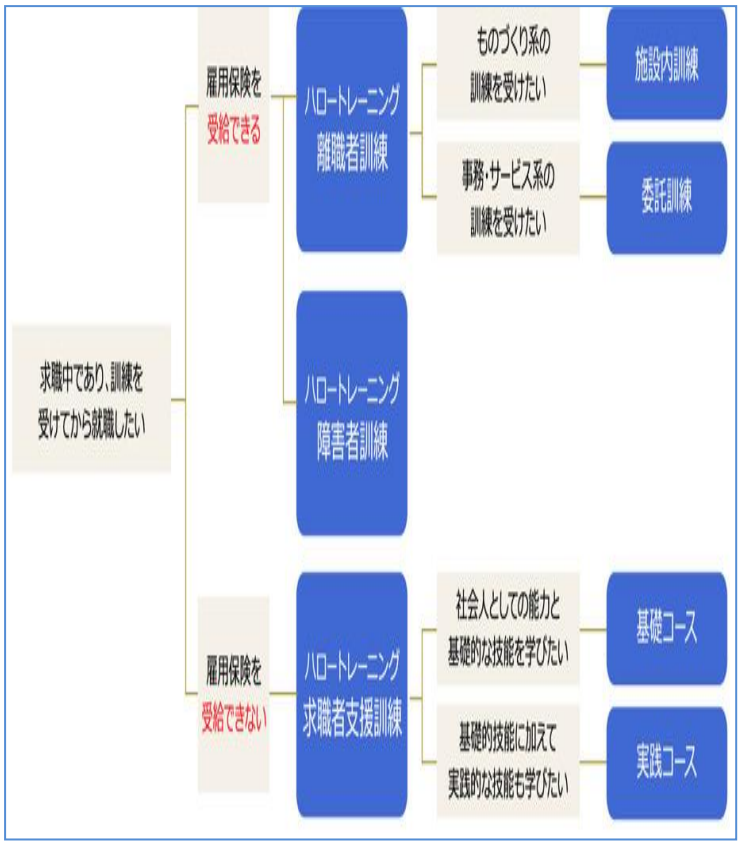
就業支援センター News! 冬号

須坂市産業振興部
産業連携開発課
須坂市就業支援センター
☎　026-246-3501
FAX　026-246-3489
令和２年１月　第 56 号

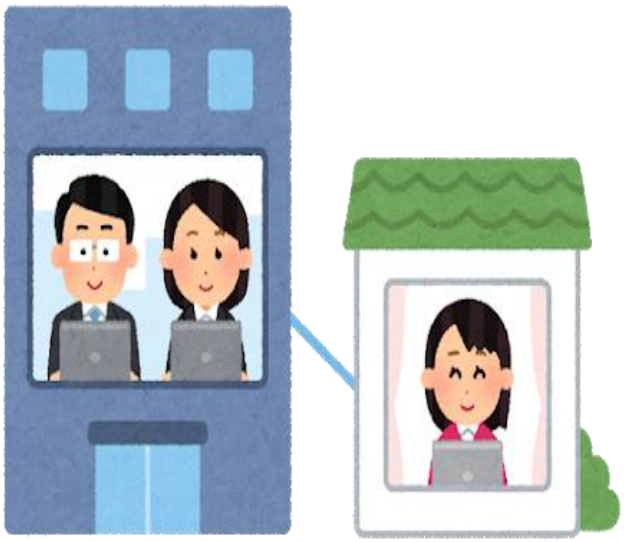
ハロートレーニング　～急がば学べ～

求職者の皆さん、ハロートレーニング（公共職業訓練、求職者支援訓練）をご存知ですか。ハロートレーニングは、希望する仕事に就くために必要なスキルや知識などを習得することができる公的制度です。雇用保険（失業保険）を受給している求職者を主な対象とする「公共職業訓練」と、雇用保険を受給できない求職者を主な対象とする「求職者支援訓練」があります。この制度を使うことによって、キャリアアップや希望する就職を実現するために、必要な職業スキルや知識を習得することができます。

「やりたい仕事はあるが経験やスキルがない」「入社後すぐに役立つ専門的・実践的なスキルを身につけたい」などという方には訓練の受講は非常に効果的です。「急がば学べ」とのキャッチフレーズにもあるとおり、少し時間がかかっても訓練を受講してから就職するメリットは大いにあると考えます。訓練内容にはいくつか種類があります。訓練種類、申し込みの詳細については、ハローワークにお尋ねください。



テレワークってなに？　～多様な働き方の実現のために～

最近耳にすることが増えた「テレワーク」、皆さんご存じですか。テレワークは、tele(遠方の)＋work（働く）＝telework（会社から離れた場所で働く）という意味の人事労務用語です。テレワークを使用して働く人のことを、テレワーカーと呼びます。テレワークは、ICT（情報通信技術）を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方です。女性活躍、離職防止、生産性向上など、企業にも働く人にもさまざまなメリットが期待されています。まだまだ長野では馴染みの薄い働き方ですが、長野にいながら県外の会社の社員として働くこともできるようになります。

また、障害があって出社が難しい方が自宅で作業をすることも可能となります。今後の新しい働き方のひとつとして注目してみてはいかがでしょうか。