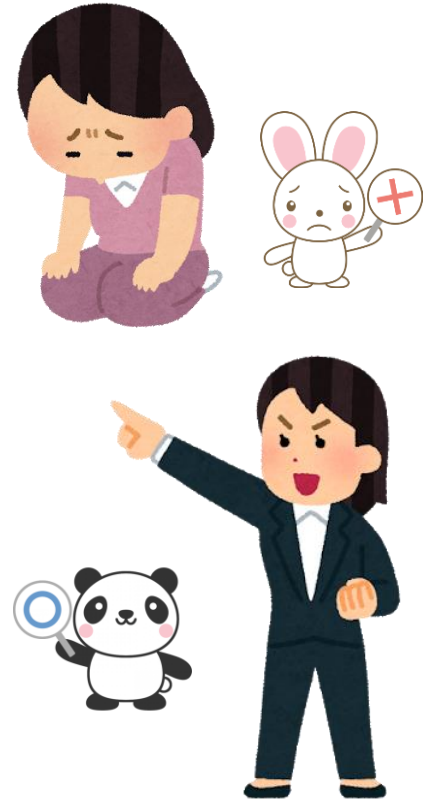


やらなかった後悔は、今必要ない・・・？

相談者の方のお話の中で、あの時あれを勉強しておけば・・・。こうしておけば・・・。という後悔の念をお聞きすることがあります。○○になりたかったけれど、親に反対されて学校に行けなかった。なぜあの時、資格の勉強を投げ出してしまったのか。後悔先に立たずとはよく言ったものですね。ただ、やらなかった後悔は、今必要かしら？と私は思うのです。きっと、過去のあなたにとってそれをやらなかったことは、悩みに悩んで決めたベストアンサーだったのではないのでしょうか。学生の頃、親がお金を出してくれなかったら学校に行くのは難しいですよ。学生のあなたには、それを諦める道しかなかったのかもしれませんが。過去と他人は変えられない。変えられるのは明日と自分。変えられない過去をいくら嘆いても時間の無駄です。人間の体は、毎日何かしらの細胞が生まれ変わっています。今日のあなたは、5年、10年前の自分とは、細胞レベルですべてが生まれ変わっているかもしれません。昔の自分にはできなかったけれど、今の自分にはできるかもしれません。過去に後悔があるのならばなおさら、同じ後悔をしないように前に進むしかないと思います。今を生きなきゃもったいない・・・。あなたは、変えられない過去を嘆きながらこれからも生きていきたいですか？



ないからこそ分かる、あることのありがたさ・・・

新型コロナウイルスの流行により、世の中は「ない」ことへの関心が高まっているような気がします。マスクがない。消毒液がない。政府の対応がよくない。学校に行かない。人は、何かが不足すると、恐怖や不安を感じます。今まで当たり前だと思っていたものが突然崩れ落ちたら、それは当然のことだと思います。でも、一歩立ち止まって考えてみませんか。今まで当然のこととして「あった」幸せを。今、健康でいられる自分。体調が悪くても命のある自分。家族や、友人、日用品。あなたにはいろいろなものがあるのです。ないない探しを始めると、ないことにしか目がいきません。あるある探しを始めると、小さな幸せがそこにあることに気づくのではないのでしょうか。今現在、仕事もない、お金もない、私の人生最悪だと思っている方がいるとしたら、あるある探しをしてみませんか。仕事はないけど、時間はある、やる気はある、健康がある。大金はないけど、命がある、着るものがある、食べるものがある、家がある。大きな「ある」がなければ幸せになれないわけではないと思います。小さな「ある」に感謝できる心が幸せを連れてくるのだと思います。あなたは どう思いますか？



求職者向けセミナー中止のお知らせ



須坂市産業連携開発課では、須坂公共職業安定所の共催を得て、毎年求職者向けセミナーを開催していましたが、新型コロナウイルスの流行のため、今年度は中止することといたしました。毎回ご好評をいただいておりますので、今回は開催することができず残念です。

世の中の当たり前が刻々と変わっていく今、新型コロナウイルス発生前の働き方が難しい業種も出てきています。これからも、変化は続いていくでしょう。あなたは、今後どんな働き方がしたいですか。その希望を叶えるために、今できることはなんですか。この機会に、ご自分の働き方について考えてみてはいかがでしょうか。

応募書類の中で、「あなた」が生き生きと動き出す

応募書類を書くときに意識していただきたいことがあります。それは、書類を読んだ採用担当者が「あなた」という人をイメージできるように表現することです。そのためには、具体的なエピソードを交えて伝えるのが効果的です。例えば、営業職に応募しようと思っている場合「私は営業が向いていると思います。前職での営業経験を生かし、貴社に貢献していきたいと考えております。」と書くのと、「私は、人と接するのが大好きです。前職では、お客様のお役に立つにはどうすればよいかをいつも考えて営業してまいりました。顧客密着型セールスでお客様の心を掴み、貴社に貢献していきたいと考えております。」と書くのでは、全く印象が変わると思いませんか。なぜ自分が営業に向いていると思うのか、なぜ営業の仕事がしたいのか、採用担当者が納得できる根拠を示していくことが大切です。そこから、人柄や応募企業で働くあなたの姿をイメージしてもらうのです。

履歴書や職務経歴書がひとりであなたの良さを語ってくれることはありません。あなたが表現しなければ、あなたの良さは採用担当者には伝わりません。一方で、あなたの良さも独りよがりでは表現したのでは採用にはつながらないでしょう。私を雇ったら、こんないいことがありますよ。あなたのスキルや人柄がもたらすであろうメリットを応募企業に伝えていって欲しいのです。そして、忙しい採用担当者のことを考えて、一文は短く。端的に分かりやすく表現することも重要です。



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2年10月第59号

長野県の最低賃金は849円です。～令和2年10月1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1日から1円増額し849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1日から849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。

必ずチェック
長野県最低賃金！

時間額
849円

効力発生日 令和2年10月1日(木)～
(改正前 時間額848円)

「最低賃金制度」は、働くすべての人(※業種及び年齢、雇用形態など不同)に、賃金の最低額(＝最低賃金額)を保障する制度です。

なお、最低賃金に算入されない賃金は、次のとおりです。
① 精算手当、通勤手当、家族手当
② 臨時に支払われる賃金(臨時手当など)
③ 時間外・休日・深夜労働増賃金
④ 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与など)

【お問い合わせ先】
最寄りの労働基準監督署 又は、
長野労働局労働基準部賃金室
(☎026-223-0555)

※厚生労働省では、中小企業に対する賃金の引き上げのための業務改善助成金の支援制度を用意しています。詳しくは、長野労働局雇用環境・均等室
(☎026-223-0560)までお問合せください。

長野労働局

あなたを守るために身につけてきたもの。



人には、考え方の癖があります。例えば、何かちょっとした失敗をした時に、「やっぱり私は何をやってもダメだ。」と悪いほうに考える人、「ああ、やっちゃったな。次は気を付けよう」とあまり気にしない人、それぞれの受け止め方があるでしょう。これが、自分の考え方の癖かもしれないと認識されている方は少ないのではないのでしょうか。これは、自分が育ってきたこれまでの環境や体験によって身につけてきた一種のスキルです。失敗すると周りから怒られてきた人は、失敗する自分はダメだと思ってしまうのかもしれませんが。失敗は成功のもとと言われてきた人はあまり落ち込むことはないのかもしれませんが。生まれてから日々磨いてきたスキルですから、息を吸うように自然とその思考パターンに行きつきます。大人になった今、そのパターンが自分を苦しめることがあると気が付く方はどのくらいいらっしゃるでしょうか。

世の中に起きるどんなことも、どう感じるかはあなたの自由です。雨が降った。その時に、嫌な気持ちになることも、楽しい気持ちになることも、特に何も感じないのもあなたの自由です。もし、嫌な気持ちになったとしても、雨がそうさせたわけではありません。あるのは、雨が降った事実だけ。雨＝嫌なもの、そう意味づけをしたのはあなたです。それは、過去の経験に基づいて、あなたなりの理由から、「あなたが」あなたを嫌な気持ちにさせる思考パターンを採用しているだけのことです。

ご自分の中で、「こういう時はいつも嫌な気持ちになる。」と思い当たることがあれば、なぜ自分がそのような反応をするようになったのか一度思い返してみてもいいでしょうか。もしその思考パターンが、自分にとってメリットがないのであれば、そろそろ違う考え方を採用してみてもいい頃かもしれませんね。

企業が求める人材とは…

企業が求める人材とはどのような人なのでしょうか。人材育成事業を手掛ける会社の社長さんにお聞きしたところ、

- ① 協調性があり周りとうまくやれる人
- ② コミュニケーションが取れる人
- ③ パソコンを使える人
- ④ 報・連・相がきちんとできる人
- ⑤ 自分でメンタルケアができる人

この5つを求める企業が多いそうです。5つのうち3つは、人間関係、集約するとコミュニケーション能力についてのものだとお気づきでしょうか。なぜ、コミュニケーション能力が重視されるのでしょうか。コミュニケーション能力は、対人関係においてお互いの考えや意見をスムーズに伝えていくための能力を指します。職場だけでなく、家庭や社会生活を営むうえでも必要となるものであり、自分以外の他者と良好な関係を築くためには欠かせない能力です。ビジネスにおいて、コミュニケーション能力は「話す力」、「聞く力」、「交渉する力」といった3つのスキルが必要とされています。仕事においてコミュニケーション能力が求められる理由は、組織として他者と関わりながら業務を進めていく必要があるからです。コミュニケーション能力は、仕事でも私生活でも役に立ちます。一度、自分のコミュニケーション能力について考えてみてはいかがでしょうか。

報告



連絡



相談



笑う門には福来る

～笑いの効用～

「笑う門には福来たる」いつもにこやかに笑っている人の家には自然に幸福がやってくるということわざを皆さんもご存じでしょう。「笑い」には、福を招くほかにもいろいろな効用があることが、脳科学で明らかになってきています。

たとえば、笑うことでストレスが緩和される。これは、笑うことで脳がリラックスし頭の中が空っぽになってリセットされるからです。そんなこと言ったらいつも笑ってなんかいられない。なんて言葉が聞こえてきそうですが、「ニセ笑い」でも脳はまんまと騙されるのだそうです。形だけのニセ笑いでも脳は笑っていると勘違いしてリラックス効果が強くなるというのだから、笑わない手はないですね。

いいことがあるから笑うのではなくて、笑うからいいことが起きるのだ。先が見えない不安な世の中だからこそ、笑って福を呼び込んでいきたいものですね。

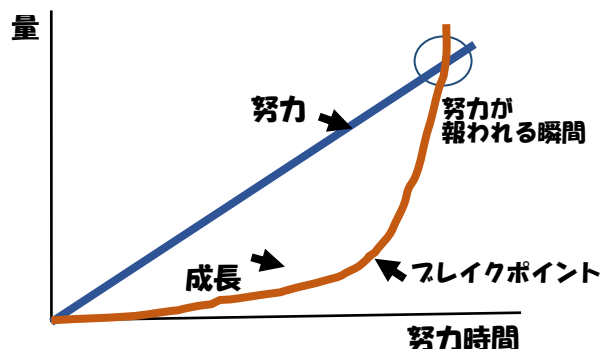


努力と成長は比例しないという話

春は始まりの季節です。新しい生活が始まる方も、心機一転新しいことを始めてみようと思っている方もいらっしゃるでしょう。そこで、新しいことにチャレンジする時に知っておいて欲しいことがあります。それは、「努力した時間と、成長するスピードは比例しない!」ということです。

多くの方は、努力に比例して成長すると思っていられるのではないのでしょうか。現実には、努力すると圧倒的に伸び悩み、その後圧倒的に成長するのです。右のグラフを見ていただくと分かるように、成長は一定時間停滞し、その後急激に伸びるのです。その瞬間をブレイクポイントと言います。大抵の方は、ブレイクポイントに到達する前に挫折します。

イメージとすると、少しの努力→少しの成長→少しの努力→少しの成長ではなく、少しの努力→見えない成長→少しの努力→見えない成長→少しの努力→ブレイクポイント→圧倒的な成長が現実の姿です。物事を成功させるには、努力曲線と成長曲線の関係を理解して、根気よく努力を続けていく必要があります。このまま続けてもうまくいかないのではないかと思います。その時はやり方をいろいろ変えてみてください。目標に向かって努力することをやめなければ、きっと成果がでるはずです。この春、ご自身の成長を楽しみに新しいことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



春バテ??



夏バテならぬ、春バテがあることを皆さんご存知ですか。春に感じる、なんだかだるい、やる気がでない、集中できない、イライラする、ちょっとしたことで落ち込む等の心身の不調、これを春バテというのだそうです。

春バテは、自律神経の乱れが原因とされています。春は、一年の中でも寒暖差が大きい時期であり、同時に進学、就職、異動、転勤など生活環境や人間関係に変化が起こりやすい時期でもあります。こうした寒暖差や環境の変化が原因で自律神経も乱れがちになります。

乱れがちな自律神経を整えるために、次の3点に気を付けてみてはいかがでしょうか。①冷え性対策に取り組む。②バランスのよい食事を意識する。③質のよい睡眠をとる。

楽しいイベントがたくさんある素敵な季節。できるだけ春バテを軽減して、春を満喫してくださいね。もし、対策をしながら過ごしても、2週間以上不調が続くようであれば専門医に相談しましょう。

「マスク熱中症」にご注意を！



マスクの着用が日常になった今、それが熱中症のリスクになることも頭に入れておきましょう。人は体から熱を放散するための様々な仕組みを持っています。汗をかくこと、皮膚の血流を上げること、皮膚の血管を拡張することなどです。そしてもう一つの仕組みに「呼吸」があります。犬は汗をかかないので、熱くなると「ハーハー」と激しく息を吐いて体温を調整していますが、それと同じです。マスクをすると、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱放散しにくくなるのです。また、マスクをしていると口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかぬうちに脱水が進む危険性があります。こまめな水分補給、暑い時には人ごみを避け適宜マスクを外す等対策をしていきましょう。

「時間泥棒」の方は、当社に応募しないでください！

「時間泥棒」の方は、当社に応募しないでください。こんな衝撃的な求人を発見しました。皆さんは、「時間泥棒」という言葉を聞いたことがありますか？時間泥棒とは、読んで字のごとく人の時間を盗んでいく人のことです。

上記の企業は、少数精鋭のチームであり、「時間」を最も重要な経営資源「時は金なり」と捉えているそうです。時間を大事にして最大のクオリティを生み出すことに全力を注いでいるため、時間の感覚が違う人に時間を窃盗されるのは許せないのだそうです。

では具体的に時間泥棒とはどんな人なのでしょうか。例えば、時間を守らない人、話が長い人、努力をしない人、最低限のことを調べずすぐに人に聞く人、自分の仕事を見直すことなく提出する人、一度で済むようにしない人、報連相が遅いといった人です。

「時間を守らない人」を例に説明します。約束の時間に連絡もなく遅刻すると、その間待ち手は仕事が進めづらくなります。仕事に手を付けたいが、中途半端になってしまう可能性があるからです。もし10分遅れると連絡があれば、それに見合った仕事を進めることができたかもしれません。そのため自分が連絡せずに10分遅刻したら、相手の10分も自分が消費していることに気が付かなければなりません。相手と関わりを持つ仕事は、自分だけでなく相手の時間も使わせてもらっているということなのです。

あなたは「時間泥棒」になっていませんか？時間を大切にする人にとって、「時間泥棒」はとても迷惑な存在です。会社の求人にも書かれてしまうぐらいですから。まずは、自分が「時間泥棒」になっていないかを振り返ってみましょう。もしも、ドキッとした場合は、自分だけでなく他人の時間も大切にするよう心がけましょう。



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
2021年10月第63号

長野県の最低賃金は877円です。～2021年10月1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1日から28円増額し877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1日から877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。



あなたの良さは、周りの人の口から語られる・・・



あなたは、「私の売りは〇〇です。」とすぐに答えることはできますか？相談者の方とお話していると、自分の良いところが分からないという方がいらっしゃいます。日本人は、奥ゆかしい性格の方が多いので、自分のここがすごいと人にアピールしてきた方はあまりいらっしゃらないでしょう。人は、案外自分のことは知らないものです。自分では当たり前だと思っていたことが、実はすごいことだったなんてこともあります。

自分のすごいところは、周りの人の言葉にヒントがあります。あなたは、「〇〇さん、字がきれいだね。」「〇〇さんは、優しいね。」「〇〇さんの笑顔を見ると元気がでるよ。」等、誰かに褒められたことはありませんか？たとえそれが、自分では「なんだこんなもの・・・」と思う部分であっても、他人から褒められたり評価されているのであれば、それは「自分の良さ」なのです。自分では「こんなこと誰でもできる」と思っているても、世間ではそれがなかなかできない人もいます。あなたが「普通」と思っていることを「すごい」と感じる人がいるわけです。



「自分の良さ」は他人との会話の中にヒントが隠されています。もしかしたら、その良さは自分が望んでいたものとは違うかもしれません。自分ではコンプレックスに感じていた部分を他人が評価している可能性もあります。「こんなことで当たり前」「誰にでもできる」そう感じている部分こそがあなたの良さなのかもしれませんよ。他人の口から語られた良さを受け入れて、今まで気づかなかった良いところを探してみてくださいはいかがでしょうか。

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
2022年1月 第64号

地元の企業を知ろう！！

11月、須坂創成高校・須坂東高校を対象に、職業観の醸成支援及び地域産業を支える企業のPRと雇用促進を目的に、企業の担当者が自社を紹介、説明する「地元企業紹介（プレゼン）事業」を実施しました。高校生たちは、企業担当者の生の声に真剣に耳を傾けていました。

以前は、高校生が企業を訪問して見学する方法で行っていましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度は企業が学校を訪問する形といたしました。新たな取り組みのため、試行錯誤の開催となりましたが、企業担当者にも高校生にも好意的な感想をいただきました。高校生に、地元にはこんなにも素晴らしい企業があることを知ってもらい、将来的に地元企業に戻ってきてくれることを願いつつ、今後も事業を継続していきたいと考えています。



自分らしく就職するために・・・

自分らしく生きる 求職者向けセミナー

【新型コロナウイルス感染拡大状況により中止もしくは延期場合があります】

最近、求職活動をはじめられた方のためのセミナーです。
就職に向けた求職活動は、ときに悩みや不安になる場合があります。
「自分に自信がない」「求職活動を始めたが企業は何をもとめているのかわからない」「自分を变えようと思っているが何をすべきかわからない」など求職活動を1歩踏み出した皆さんが一度はお悩みになることを解決するための一助にしていただくための講座です。よろしければこの機会にご参加ください。

講座
内容

講座(90分)

「自分らしく就職するために」

講師：株式会社タバ・インターナショナル
代表取締役 田部 孝治 氏

日時 2022(令和4)年2月2日(水) 午後2時から4時

受付：午後1時30分から

場所 シルキー第2ホール(須坂駅前ビルシルキー 3階)

定員 20名 受講料 無料 駐車場 長電パーキングをご利用ください。駐車券差上げます。

現在求職活動中の方を対象に、求職者向けセミナーを開催します。今回は、「自分らしく就職するために」「自分らしく生きる」をテーマに開催します。

求職活動に大切なことは、「自分を知ること」です。ただ、自分には自分の考え方の癖があるため、自分を客観的に分析することは思いの外難しいことでもあります。

今回の講座では、求職活動がうまくいかないのは、あなたに問題があるのではなく、あなたの受け止め方や、取り組む方法が違うのかもしれないと気づききっかけになるのではないかと思います。

人材育成のプロの先生から、新しい視点を学び、もっと自分らしく生きてみませんか。

興味のある方は、須坂市就業支援センター

026-246-3501までお問合せください。