

求職者セミナーを開催しました！！

去る2月2日、「自分らしく就職するために」というテーマで求職者セミナーを開催しました。今回は、(株)タベ・インターナショナル代表取締役の田部孝治氏に講師をお願いしました。田部先生は、人材育成のプロです。日々就活を送りだすとともに、企業の方の生の声もご存知です。

そんな田部先生の講義は、視点が全く違います。盛んに口にされていたのは、「人と自分を比べる必要はない。」ということでした。また、物事に対する認知の方法には、自分をラクにする認知と自分を辛くする認知があるということも教えてくださいました。人は、知らないうちに自分を辛くする認知をしがちなのだそうです。採用面接についても、求職者と企業は対等の立場であるにも関わらず、求職者は立場が弱いと勘違いしているケースがあるとお話してくださいました。

セミナーの参加者からは、「新しい視点でお話しただいて勉強になりました。」とのお声をいただきました。

うまくいかないことには理由があります。一人で考えても自分の考え方の癖にはまってしまふことが多いので、時々新しい考えをインストールしてみてもいいのではないでしょうか。



できない自分を許す！！



あなたは自分のことが好きですか？相談者の中には、そうでない方が多いような気がします。なぜ、自分のことを好きになれないのでしょうか。こんなことができない自分なんてダメだ。いつも失敗する自分は役に立たない。逆に、こんな風に自分を責めることは得意な方が多いと感じています。ちょっと冷静に分析してみましょう。

こんなことができない自分なんてダメだと思ったときに、世の中を見渡してみます。自分ができなかったこと、世の中の100%の方ができるのでしょうか。いつも失敗する自分。本当に100%の確率で失敗していますか？世の中の人たちで、一度も失敗したことがない人はいるのでしょうか。同じことを大切な家族や友達が言ったときにあなたはなんと仰いますか？「そんなことはないよ。誰だって失敗はするものだよ。」と励ましてはしませんか？同じことが起きているのに、周りの人は励まして自分のことは責める……。そこに矛盾を感じませんか？

人間は自分を責めるのが得意です。そこに正当な根拠はあるのか、他人にも同じように言うのか、一度考えてみてくださいね。できない自分も許すことができたなら、もっと楽に生きられるかもしれませんね。



須坂市子育て就労総合支援センターがオープンしました！！



7月1日（金）須坂駅前ビルシルキー1階に、須坂市子育て就労総合支援センター、愛称：bota（ぼた）がオープンしました。botaの愛称は、蔵のまち須坂の「ぼたもち石積み」が由来です。須坂の暮らしを支える施設になることを願い名付けられました。

botaは、「働く」、「交わる」、「学ぶ」、「育てる」の4つの視点で人をつなぎ、地域をつなぐことを目的とした複合施設です。須坂市子育て支援センターや、多目的交流スペースとなるbotaホールをはじめとして、キッチンスタジオ、託児スペース、コーヒースタンド、コワーキングスペースなど、暮らしの拠点としてすべての人に開かれています。お子様連れのパパママ、学生からビジネスマンまで、どなたでもご利用いただける施設です。日常の憩いの場としてはもちろん、仕事やクリエイティブの発信の場としてご活用ください。

須坂市就業支援センターは、従来通りシルキー2階にて就労相談を承っております。ご予約のうえご活用ください

須坂市就業支援センターTEL：026-246-3501

心配ごとの9割は起こらない！！

皆さんは、心配ごとがあつてずっと悩んでしまうことはありませんか。アメリカの大学の研究によると、心配事の79%は実際には起こらず、しかも、残りの21%のうち、16パーセントの出来事は、事前に準備をしていれば対処が可能。つまり、心配事が現実化するのは、たった5%程度という結果が導き出されたそうです。ですから、心配しすぎる傾向がある人は、こういった研究の存在を意識しつつ、心配事はなるべく心配しすぎないようにしてはいかががでしょうか。

ただ、心配して不安になることが悪いわけではありません。不安は生物としての行動原理です。不安を感じるからこそ、何かをしなければいけないと自分自身を鼓舞させることにもつながります。興味深いことに、脳はリラックス状態以上に、興奮状態にあるほうがポジティブな状態だと判明しています。「不安」を「興奮」と捉えなおすことで、パフォーマンスを上げられる可能性が高まるのだそうです。不安を感じる場面に出くわしたら、「私は興奮している。」と口に出してみましょ。思いがけないパフォーマンスを発揮することができるかもしれませんよ。



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
2022年10月 第67号

長野県の最低賃金は908円です。～2022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31円増額し908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908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。



【賃金、賞与等に関するお問い合わせ先】
長野労働局労働基準課 又は、長野労働局労働基準相談センター
長野労働局 026-2236-3116 (相談) 026-2236-3117 (受付)

秋は季節の変わり目！自律神経の乱れや冷えに注意！！



夏の暑さが和らいでだんだん過ごしやすくなる秋がやってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は、季節の変わり目特有の急な気温変化などによって、以下のような症状が出てしまうことがあります。

◆自律神経の乱れ

急な気温の変化に身体が順応できず、自律神経が乱れてさまざまな不調を感じやすくなります。自律神経が乱れると、めまい、気分の落ち込み、だるさ、血圧上昇、頭痛などの症状が現れる可能性があります。

◆身体の冷え

夏と同じ感覚で冷たいものを飲んだり薄着でいたりすると、身体の冷えを感じることもあるでしょう。特に身体が冷えやすいといわれる女性は、足元の冷えが気になることも。身体の冷えはさまざまな不調の原因につながりかねませんので、気をつけましょう。

◆気分の変化

気温変化などによって自律神経が乱れると、気分が落ち込みがちに。それに加えて、夏の終わりとともに日照時間が短くなって夜が長くなることで、何となく気持ちが内側に向かうこともあるでしょう。

季節の変わり目である秋は、なにかと心身の不調を感じやすい時期でもあります。そんなときは秋の夜長を有意義に楽しんで、心身の不調を吹き飛ばしてしまいましょう！

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
2023年1月 第68号

地元の企業を知ろう！！

10月、須坂創成高校を対象に、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。

ハローワークの担当者講話では、「人に助けを求めることも仕事のスキルのうち。」との話がありました。社会人になると一人で頑張ることが自立と受け止められがちですが、必要な時に周りにSOSを出すことも自立の一つです。一人で頑張りすぎて、体や心に不調をきたし、仕事が続けられなくなる方が増えています。

高校生の皆さんが、いつか地元に戻り、心身ともに健康でやりがいのある仕事に就くことを祈念しています。



みんなにとっていい会社は存在しない・・・



相談者の方々とお話をしていると、「いい仕事ありますか?」「いい会社はありますか?」という質問をよくいただきます。一口に「いい会社」「いい仕事」と言っても、人それぞれ基準が違うはずです。

あなたにとって「いい会社、いい仕事」、それを見つけるのが一番難しく、骨の折れる作業です。いくら有名企業、大手企業に入社しても、あなたが幸せな働き方ができるとはかぎりません。あなたは何を得意とし、何を苦手と感じるのか。人と話すのが得意なのか、苦手なのか。毎日パターンが決まっているほうが得意なのか、変化が欲しいのか。座って仕事をしたいのか、体を動かすほうがよいのか。あなたにとっていい会社の条件は、あなたの中にしか答えがありません。



寒さに強い種を南国にまいてきれいな花が咲くでしょうか。南国に咲く花を極寒の地に植えてうまく育つでしょうか。花と同じで、あなたにも適した環境があるはず。世の中でよいと言われる会社の条件に自分を合わせるのではなく、あなたが輝ける環境に近い会社を探すほうがよいと思いませんか。

あなたにはあなたにしかない強みがあります。それが分からないという方は、須坂市就業支援センターにぜひお越しください。あなたの強み見つけます。

求職者セミナーを開催しました！！

去る2月24日、「自分らしく就職するために」というテーマで求職者セミナーを開催しました。今回も、(株)タベ・インターナショナル代表取締役の田部孝治氏に講師をお願いしました。田部先生は、人材育成のプロです。日々就活生を送りだすとともに、企業の方の生の声もご存知です。

そんな田部先生は海外で働いていた経験もお持ちです。日本と海外の働き方や意識の違いについてもお話いただきました。また、人間が持つ認知の特性についてもお話いただきました。誰にでもできることもあればできないこともある。それなのに、多くの人はできない自分を責めることが得意。問題なのは、「できないこと」ではなく、「できない自分を許せないこと」といった、目から鱗のお話がたくさんありました。

参加者の方々も、今まで思ってもみななかった考え方を教えてもらって参考になったと、新しい知識をダウンロードされてお帰りになりました。



春なのに！！元気がでない・・・。

春はスタートの季節。冬の間エネルギーを蓄えていた植物も、緑の葉をつけ花を咲かせる美しい季節ですね。

さて、あなたはこの春をどんな気持ちで迎えていますか？何か新しいことを始めようとワクワクしている方も、このままでいいのかな？このスタートの時期に乗れない自分はダメなのかな？そんな焦りや不安を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

春は明るい気持ちになる一方で、寒暖の差が激しくなり自律神経の乱れが起きやすい季節です。自律神経は、体温や内臓などの体の器官をコントロールしています。そのため、自律神経の乱れは、気分の浮き沈みや内臓の不調につながります。

なんとなく体調が悪い、なんとなく気分が落ち込む・・・。それは、あなたがだらけているとか、気合が足りないとか、そういったことではありません。実は、春だからこそその症状でもあるのです。

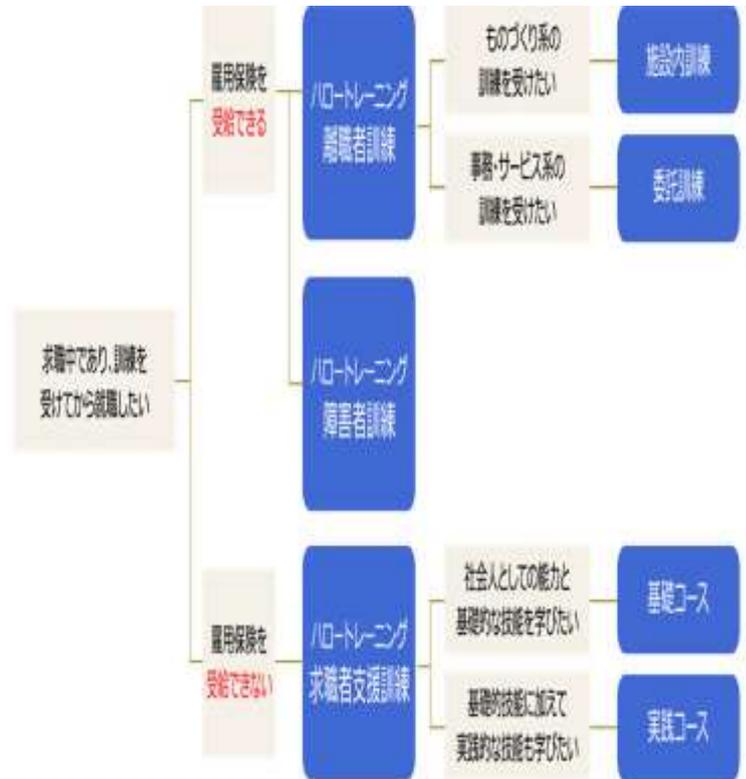
そんな自分を責めることなく、しっかりとした睡眠、食事、栄養を心がけ、体調を整えながら長野の美しい春をお楽しみください。



急がば学べ!! ~ハロートレーニングを活用しましょう~

求職者の皆さんは、ハロートレーニング（公共職業訓練、求職者支援訓練）をご存じですか。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」「入社してすぐに役立つ専門的・実践的なスキルを身につけたい」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。訓練の種類、申込方法については、ハローワークに直接お問い合わせください。



かくれ脱水に注意!!



気温が上がってくると気になるのが、脱水症状。

あなたは、「かくれ脱水」という言葉を聞いたことがありますか？かくれ脱水とは、はっきりとした自覚症状のない軽度の脱水のことで、前脱水とも呼ばれるそうです。

はっきりとした原因がないのに、食欲がない、ぼんやりする、だるい、昼でも眠いなど、夏バテに似た状態となります。つい放置してしまいがちなのですが、そのままにしておくと、やがて脱水を起こすことがあるので注意が必要です。

そんな脱水を防ぐには、まずは水分をしっかり取ることです。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水を飲みましょう。汗をかいたときは、スポーツドリンクが効果的です。

また、規則正しい生活も大切です。食事は1日3回、なるべく決めた時間に取りるようにして、1日5時間以上は眠るようにしましょう。脱水を予防して、楽しい夏をお過ごしください!

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
2023年10月 第71号

長野県の最低賃金は948円です。～2023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40円増額し948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948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。



【調査・監修】長野県労働局「労働力調査」
【調査】労働局調査課 3/11、長野労働局労働政策課 3/11
【監修】労働局調査課 3/11、長野労働局労働政策課 3/11
【調査】労働局調査課 3/11、長野労働局労働政策課 3/11
【調査】労働局調査課 3/11、長野労働局労働政策課 3/11

虫の「声」を楽しむ！！



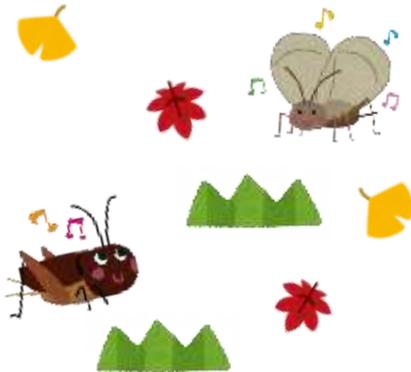
リーンリーンと鳴く鈴虫や、コロコロコロと鳴くコウロギ。風情のある秋の夜長を楽しんでいらっしゃいますか。この虫の鳴き声を「声」と認識するのは、日本人とポリネシア人だけだという事実を皆様はご存じでしょうか。

最近の研究によると、西洋人は、虫の声を機械音や雑音と同じように、音楽脳（右脳）で処理するのに対し、日本人は言語脳（左脳）で受け止めることが分かりました。虫の声だけでなく、その他の動物の鳴き声、波、風、雨の音、小川のせせらぎまで、日本人は言語脳で聞いているのだそうです。

人間の脳は右脳と左脳に分かれ、それぞれに得意分野があります。右脳は音楽脳とも呼ばれ、音楽や機械音、雑音を処理します。左脳は言語脳と呼ばれ、人間の話す声の理解など、論理的知的な処理を受け持ちます。ここまでは日本人も西洋人も一緒です。聴こえ方の違いは、虫の音をどちらの脳で聞くかという点の違いによるものなのです。

この自然音を言語脳で受け止めるという日本型の特徴は、日本人や日系人という「血筋」の問題ではなく、日本語を母国語として最初に覚えたかどうかという点で決まるのだそうです。これは、「日本人の脳」というよりも、「日本語の脳」による違いと言えます。日本語と同じパターンを持つポリネシア語を母国語とする方々も、虫の音を「声」として聴くことに納得がいきますね。

この秋は、皆様も少し足を止めて虫の「声」を楽しんでみて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
2024年1月 第72号

地元の企業を知ろう！！

2023年11月、須坂創成高校と中野立志館高校を対象に、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。地元企業の中には、国内トップシェアや世界トップシェアを誇る製品を扱っている会社もあり、地元企業の魅力を知るいい機会となりました。

現在、地元企業では人材不足が叫ばれています。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、将来的に地元での就職につながることを願っています。2024年2月には、須坂東高校でも開催予定です。



まずは優先順位を決めてください！！



今現在、在職中で転職をしようかなと考えている方、すでに退職して求職中の方、皆さんは何を基準に新しい仕事を探していますか？仕事の内容ですか？休みや給与といった条件ですか？場所ですか？仕事を探すうえで、希望の条件を考えることは重要です。その上で、条件の中から優先順位を決めてみてください。あなたが心地よく仕事をしていくうえで、一番大切なのはどんな条件ですか？

自分のやりたい仕事をするのが最優先なのか。お子さんを優先して、休みや時間や場所が合うところで働くことが最優先なのか。最優先事項を決めておかないと、なかなか仕事を決めることができません。なぜなら、すべての条件が100パーセント揃う仕事はなかなかないからです。こっちはいいけど、この条件が合わない。となった時に、優先順位が決まっていなくて迷ってしまいます。ご自分の譲れない条件が決まっていれば、その条件があてはまっているならば、他の条件が妥協できる程度のものなのか、そうでないのかで判断をすることができます。

仕事を探す前に、これだけは譲れない！！という条件を絞り整理してみてくださいね。

