



# 月刊 サポステタイムス

発行：こうべ若者サポートステーション

就職活動は「これでいいの…?」と思うことの連続。そんなときどうすればいいのか、乗り切るヒントをご紹介します。

## あなたの「困った!」をスッキリ解決! サポステお悩み相談室 ~面接中のピンチ編~

### ★面接中の「困った!」

「正直に言ってしまってもいいですね!」

「退職理由」など、答えにくい質問が飛んでくる場合も。ウソをつくのは問題ですが、正直すぎるのも考えもの。「相手がそれを聞いてどう感じるか」を考え、ネガティブな表現は言い方を変えて伝えるのがひとつの手です。



### ★面接中の「困った!」

「こちらから何か質問した方が有利?」

質問をすることが目的になってしまっている人が急増中です。待遇面や、ホームページに載っている内容をきくのも逆効果。「そんなことも調べてきてないの?」と印象が悪くなることも。「今から勉強したいので、入社後に役立つ資格を教えてください」と、やる気をみせる質問を心掛けましょう。

## 劇的! Before→After! ネガティブ→ポジティブ変換

面接では素の自分をさらけ出しすぎではダメな場合も。ネガティブな要素をポジティブな表現に言い換えて話すと、あら不思議♪印象が全く違ってきますよ!

Q.ブランク期間は何をしていましたか?

特に何もしていませんでした…

転職準備期間として、資格取得の勉強に専念していました。

Q.前職の退職理由は?

職場の人間関係がよくなって…

以前は個人の成績が重視される職場でしたが、周囲と連携をとりながら仕事を進めたいと思い、退職しました。

Q.現在の就活状況は?

何十社も応募したけど採用されなくて…

方向性が定まらず、様々な業界を見ていましたが、もう一度自分を振り返ってみて、●●のような仕事がしたいと思い、就職活動をリスタートしたところです。



就活に疲れてきたあなたは必見!

## おすすめリラックスマ法、大公開!!

### 「ひとりカラオケでストレス発散!」

ストレス発散には大声を出すのが一番です!一人でカラオケボックスに行って、フリータイムでひたすら熱唱!  
友達や同僚とのカラオケではなかなか披露できないアニソンも歌えるし、リフレッシュもできて、一石二鳥です!



20代・男性

### 「座禅で心身ともにリフレッシュ!」

「リフレッシュしたいなあ」と思ったら、京都のお寺へ座禅をしに行きます。静かなお堂で目を閉じていると、日ごろのモヤモヤを忘れることができますし、住職にパシッと警策してもらうことで、頭の中がスッキリしますよ! おすすめです!



20代・女性

月	火	水	木	金	土	日
				1 キャリア相談 ★こころの相談	2 ★こころの相談	3 休所日
4	5 キャリア相談	6 キャリア相談	7	8 キャリア相談	9	10 休所日
11 キャリア相談	12 ★こころの相談	13 キャリア相談	14	15 キャリア相談	16	17 休所日
18 休所日	19 ★こころの相談	20 キャリア相談	21 プレ就活倶楽部①	22 キャリア相談	23	24 休所日
25 キャリア相談	26 ★こころの相談	27 キャリア相談	28 プレ就活倶楽部②	29 キャリア相談	30 ★こころの相談	

※キャリア相談・こころの相談は要予約。初めてご利用の場合は、来所か電話で受付。相談時間についてはお問合せください。

## ビギナーのためのフシ就活倶楽部～しごと研究編～

日 時：6月21日（木）・28日（木）各日とも13:30～15:00  
 場 所：神戸市青少年会館  
 対 象：サポステ登録者  
 内 容：①自分に合った働き方は？②仕事ってどんなものがある？  
 申込方法：電話か来所で受付

※内容等は変更になる可能性があります。



参加者募集

## 生活支援等継続支援事業「サポステCLUB」

実施期間：2012年6月1日（金）～8月31日（金）  
 訓練時間：午前9時30分～午後12時30分（土・日・祝日・第3月曜は休み）  
 対 象：☆義務教育終了後の16歳～26歳までの人  
 ☆プログラム終了後に職業訓練受講か、就職を希望する人  
 内 容：3か月間のプログラムを通して生活リズムを整え、社会人基礎力を養います。  
 定 員：10名  
 ※詳細はこうべサポステブログ（URL: <http://kobe-saposute.sblo.jp/>）でお知らせします。

履歴書などの添削  
 面接対策、ジョブ・カードの作成  
 等お気軽に相談してくださいね！

### こうべ若者サポートステーション

【厚生労働省委託実施事業】 運営：NPO法人こうべユースネット

**開所時間** (月～土) 10:00～18:00

**休館日** 第3月曜・日・祝・年末年始

**TEL** 078-232-1530

〒651-0096 神戸市中央区雲井通 5-1-2 神戸市青少年会館 5階

<http://www.kobe-youthnet.jp/saposute/>

