

ちょっと役立つ旬な就活情報をお届け！



サポステタイムス

2018年
4月号

発行：西宮若者サポートステーション

4月になり新年度がはじまりましたね！今月号は3月に行った、自立就職支援セミナー「ニート経験者に聞く働く不安を乗り越えるヒント」の様子をレポートします！

セミナーレポート

ニート経験者に聞く 働く不安を乗り越えるヒント



平成30年3月9日（金）実施
@西宮市立勤労会館

兵庫県ニート就労支援ネットワーク事業 自立就職支援セミナー

西宮サポステを利用して、ニート状態から就労に至った元相談者 3 名をゲストスピーカーに迎え、それぞれが経験した働くことへの不安やそれどのように乗り越えたのか、また、家族との関わり方などのお話をお聞きました！その中で、特に印象が深かったやりとりをご紹介します！

働くことに向けてどのように不安を乗り越えましたか？

その 1：“まずは外に出るところから始めてみよう！”

じっとしているとネガティブなことばかり考えてしまいがち。まずは、「自分が動きやすい時間帯に外に出るところから始めてみては？」とのアドバイスが。歩くだけでもいい刺激になり、気持ちが前向きに変わってきたそうです。

その 2：“不安な気持ちと一緒に前に進んでみよう”

「不安な気持ちはなくならないんじゃないかな」と意外な答えが。また「不安な気持ちを抱えながらも前に進めばいいんだと思います」、「働き始めた頃は不安もあったし、力仕事で全身筋肉痛でした。筋肉がついて仕事に慣れた時、少し自信がついたように思います」と経験者だから話せるホッペを聞かせていただきました。

ゲストスピーカー



Aさん：大学中退後、約5年間のブランク期間を経て現在スーパーで勤務中。



Bさん：約7年間のブランクを経験。現在、アルバイトながら正社員登用を目指し勤務中。



Cさん：専門学校卒業後、約8年間ニート状態。現在は正社員として勤務中。

振り返ってみてニート期間はどんな意味がありましたか？

Aさん「5年間は充電期間と自分を見つめ直す時間だったように思います。当時は、漠然とした不安がありました。でも、自分だけで考えずに周りの人に相談したことで、自分のことがよく分かるようになりました。その結果、自分に合った仕事を見つけることができました」

Bさん「無職の期間は“立ち止まっている”と言われますが、立ち止まっていたわけではなくて、僕自身は、本を読んだり、ネットをしながらも次に向けてどのようにすればいいか考えていました。大切なことは、いつ次のステップへ飛び込むことができるかだと思います！」

Cさん「ニート期間のはじめの頃は家族の介護などを行っていたので、自分の役割がありました。しかし、介護が落ち着いてからは、やることのないしんどさを感じるようになりました。働いていないので、行くところもなく負い目を感じていました。今はニートだった期間があったからこそ、働きに行く場所があることのありがたさや仕事をする大切さを感じられるようになりました。少しくらいしんどくても、やることのないしんどさと比べると頑張れると思います」

参加者の声



不安を抱えたままでも前に進むことができるという話があり、少し気持ちが楽になりました。気持ちの持ち方で変わることができるのだと思いました。

(34才 女性)



体験談をご本人の口から聞けることなどなかなかないと思いました。一人一人異なるケースから正しいあり方なんてないんだろうと考えさせられるものがありました。

(34才 男性)



ニート経験者に対して、どちらかというと無口な方をイメージしていました。しかし、しっかりお話されているみなさんを見て印象が変わりました。

(56才 女性)



4月

のスケジュール

くわしくは Web で CHECK !

西宮サポステ

検索

月	火	水	木	金	土	日
※「キャリア相談」「西宮北口サテライト相談」「こころの相談」は要予約。初めてご利用の場合は、来所か電話で受付します。						1 休所日
2 西宮北口 サテライト相談	3 キャリア相談	4 キャリア相談	5 西宮北口 サテライト相談	6 キャリア相談 こころの相談	7 休所日	8 休所日
9 西宮北口 サテライト相談	10 キャリア相談	11	12 西宮北口 サテライト相談	13 キャリア相談	14 開所日	15 休所日
16 西宮北口 サテライト相談	17 キャリア相談	18	19 西宮北口 サテライト相談	20 キャリア相談	21 休所日	22 休所日
23 西宮北口 サテライト相談	24 キャリア相談 こころの相談	25 キャリア相談	26 西宮北口 サテライト相談	27 キャリア相談	28 休所日	29 休所日 昭和の日
30 休所日 振替休日						

西宮サポステへGO!

サポステでは、あなたの“はたらく”へ向けての第一歩を踏み出すところから、はたらきだしたあとまでサポートしています！！

あなたの“はたらく”ことへの悩みなどをお聞かせください。何から始めればいいのかなど、就職までのステップをキャリアコンサルタントと一緒に考えていきましょう。

パソコンスキルアップ講座やハローワーク活用講座、職場体験プログラムなど、就職に役立つ様々な講座を随時、開催しています！働くために必要なスキルを身につけていきましょう！

就職が決定したら、サポステまでお知らせください。来所・お電話どちらでも受け付けています。

就職後の悩みや、キャリアアップへ向けた相談などもサポートします。サポステ卒業生同士が、集まる座談会なども実施中です！

相談

各種
支援就職
決定定着
支援

39歳までの若者のための
就労相談窓口

履歴書などの応募書類
添削、面接対策や
ジョブ・カードの作成
等、お気軽に相談して
くださいね！

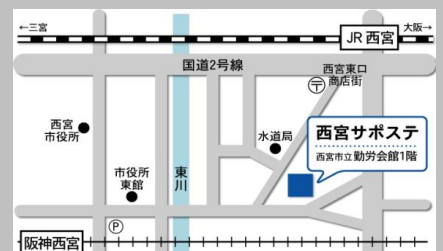
西宮若者サポートステーション

【厚生労働省事業】 運営:NPO法人こうべユースネット

開所時間 月～金・第2土曜 9:30～18:00

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

TEL 0798-31-5951

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階<http://n-saposute.sblo.jp/>

次号の「月刊サポステタイムス」もお楽しみに！