~セミナー紹介~

サポよこジョブクラブ

≫グループワークを通して、自己理解を深めることを目的としたセミナーです★

就職活動のベースとなる自己理解。しかし、自分で自分を理解するのは難しいものです。グループ ワークでは、様々な人との対話を通して、自己理解を深めることが期待できます。

11月のある日のジョブクラブでは、エゴグラムについて学びました。

エゴグラムでは、人の自我状態(エゴ)を 5 つのタイプに分類し、それを図表化(グラム)します。これ を活用することによって、自分の性格傾向や行動パターンを把握するなど自己理解を深めることが できるほか、他者との関わり方への気付きを得ることにもつながります。

参加者のみなさんにはどんな気づきがあったのでしょうか(*^^*)



参加者の声

- ★エゴグラムの質問に「どちらでもない」をできるだけ 選ばずに答えたことで、あいまいだった自分の心が 理解できた気がした。
- ★図表化してみると、自分の特性が理解できたし、納得 できる部分がたくさんあった。 自分自身を見つめることができました。

サポかふぇ

>>>コミュニケーションカアップを目的としたセミナーです★

毎回多くの参加者が集うので、積極的に参加することで対人スキルが磨かれます!

10月は、ブラックボックスゲームやキャンディのつかみ取り大会など楽しい時間がたくさん♪ ゲームを通して緊張感がほどけてからは、グループワークを実施!お題は「小学校時代に憧れていた アニメや物語の登場人物」。自分のことをわかりやすく相手に伝えたり、相手の話を一生懸命聴いたり、 みなさん真剣に取り組んでいました♪







参加者の声

- ・他の人の発表の仕方を聞いて、今後の参考にしようと思いました。
- ・緊張もしましたが、楽しかったです。また他の方と関わる場があれば、思い切って参加してみようと思 います。

卒業生の働く姿~

11月25日(水)のサポかふぇにおいて、働いているサ ポよこ卒業生をお呼びして、現利用者の方との懇親会 を開催しました。

卒業生がお話してくれたことについて、インタビュー 形式でお伝えします





サポよこを利用するようになったきっかけは?

就活において、相談できるところがいいなと思っていたところ、ネットでサポよこの ことを知りました。問い合わせをし、相談しに行きました。





いとこの勧めがきっかけです。ひとりでの就職活動は無理だと思っていたので、 個人に応じてサポートしてくれるのはいいなと思いました。



サポよこではどんな活動をしましたか?



面談が主でした。面談ではじっくり自己分析をして、自分を見つめなおすことが できました。

各種セミナーにも参加しましたし、企業見学、企業体験も行いました。





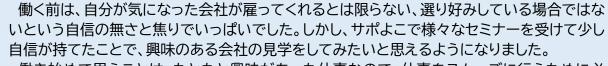
働く前と働く今、気持ちの変化などはありましたか?

これまでは接客の仕事が多く、事務職は未経験の仕事でしたが、やってみると意外と自分に も出来ることが多いと感じています。不安でも、一歩踏み出して「やってみる」ことで、知ること や気づくことがあるのだと思いました。

また、私は絵を描くことが好きだったり、簡単なホームページの作成を趣味で行っていたの ですが、これらのことが仕事に役立つ場面もあります。どこで何が役に立つか分からないです ね。趣味も思いっきりやろう!と思うようになりました。さらに、接客での対応スキルも今の仕 事に役立っています。



前職よりお給料もいただけるので、以前より罪悪感なく買い物もでき、気持ち的にも余裕が 生まれました。





働き始めて思うことは、もともと興味があった仕事なので、仕事をスムーズに行うために必 要な工夫や努力をすることが苦痛ではないということです。また、先輩から間違いを指摘され ても「怒られた」というようなマイナスの気持にはならずに、指導していただいたことに素直に 感謝できていることに気がつきました。

-3-