

# 学ハロ大阪新聞

発行所  
厚生労働省 大阪労働局  
大阪新卒応援ハローワーク  
〒530-0017  
大阪市北区角田町8-47  
阪急グランドビル18階  
TEL 06-7709-9455  
FAX 06-7709-9458  
http://osaka-young.  
jsite.nhlw.go.jp

## 第12号

2014年10月17日

 大阪新卒応援ハローワーク



- 2 臨床心理士に気軽に相談を
- 4 一度は不採用の会社再挑戦で内定獲得

# 「就活ストレス」 どう克服

## 睡眠で生活のリズム整える

## 自分の感情 ただ書きなぐる

## 臨床心理士のカウンセリング

「落ち込んで、何かをする気力もなくして…」大阪新卒応援ハローワークの相談窓口でこの季節、就活生からよく聞く言葉だ。昨年12月から始まった就職活動も早や11カ月。自分の嫌な面と向き合う自己分析や、緊張から努力の成果が出ない面接など就職活動はストレスが溜まる要素が多い。「就活ストレス」とどう向き合い、克服すればいいのか。心と体をリラックスさせる方法は一。

●体を休める 知らず知らずのうちに疲れが溜まっていくが頭はフル回転、疲れに気が付かないこともある。何もせずポーツとする、十分な睡眠をとる、生活のリズムを整え

るなど、当たり前のことをするだけでも体はスッキリする。適度な睡眠時間は人によって違う。このため、普段からの程度の睡眠を確保すればパフォーマンスを維持できるか、確認しておこう。体調管理はすべての土台。焦る気持ちは分かるが、体を休めることは就活を続けるうえで不可欠だと知って欲しい。

●思っていること、感じていることを書き出す 「なんとなく疲れた」「心がもやもやする」。自分の感情をつかめないことはよくあるが、どこにしんどさを感じているのかが分からない。そんな時はその気持ちをぶちまけるくらい勢いで紙に言葉を書いてみるのはいかがでしょうか。言葉も選ば

ずひたすら書きなぐるのだ。

例えば「つらいつらい」「もう就活なんかやめた」「あの面接官、こつちが話してんのに、ニコリともせえへん。相

づちという言葉を知らんのか」。苦しい胸の内を文字に込

### 角谷さん「失敗、無駄にならない」



テレビ番組「世界の果てまでイッテQ！」登山部でおなじみの登山家、角谷道弘さん＝写真＝が10月7日、大阪新卒応援ハローワークで「登山と就活はどこか似ている」と題し講演。「何事も一生懸命にやっていたら誰かが見られている。たとえ失敗しても人生、無駄にはならない」と就活生に語りかけた（2面に詳報）。

●誰かに話をする 構えた相談ではなく「今の状況を話す」だけでも良い。気持ちを

めるだけで気持ちが楽になることも。後日、読み返すと、自分がどんなことでイライラし、落ち込んだりするのが分かる。対処の糸口が見える

声に出し、他人に聞いてもらうことで「こんなことでしんどかったのか」と気付く。自分の気持ちを文字や言葉、声に変えることで、辛い気持ちと少し距離を置き、客観的に自分をつかむことができる。ポイントは相談者を誰にするか。「しんどい話を聞いてもらうのは相手に悪い」「アドバイスをもらった以上、実践しないと」と考えがちな人には、大阪新卒応援ハローワークの相談窓口や臨床心理士による専門カウンセリングが勧めだ。愚痴れば心も多少は晴れる。ぜひ一度、窓口をのぞいて欲しい。

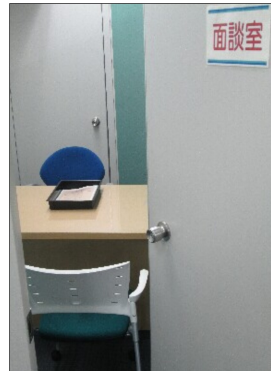
●気分転換を図る 就活を忘れ集中できれば何でもOK。散歩やスポーツ、アルバイトのほか、カラオケで大きな声を出す、ゆっくりお風呂に浸かる、ひたすら走る…。自分にとってのストレス解消法は何か、それがどんな場面で生きるのか、知っておくと良いだろう。

（2面に関連記事）

# 「気軽に相談を」

## 不安な気持ちスッキリ、自分の思いを整理する場に 臨床心理士にサポート内容聞く

大阪新卒応援ハローワークでは、就活生を心理的にサポートするため、臨床心理士によるカウンセリングを毎週木曜午後実施している。担当する専門相談員の西部美志（にしべみゆき）氏に具体的なサポート内容を聞いた。



◆カウンセリングブースⅡ  
写真Ⅱとはどんなところか。

「いろいろな思いや気持ちを整理する場であり、自分の弱音も出せる場だ。例えば、就活の相談をしたが、内定した友人に聞くのは気が引ける。親にも心配をかけたくない。そんな時にはブースを訪ね、気兼ねなく安心して不安な気持ちを話して欲しい。複雑な自分の思いに向き合える。それがブースだ」。

◆支援の中心は。

「まず聴くことだ。就活生の思いにじっくりと耳を傾ける。これを大切にしている。人は前向きな気持ちと、後ろ向きな気持ちの両方を持っている。後ろ向きな話も安心して話せると小さくなっていった

前向きな気持ちがよみがえる。面接で不採用が続くと不安な気持ち膨らみ、他の気持ちが隠れる。これを取り戻すと自分の思いを整理しやすくなる」。

◆自分の良さ、長所が分からないという若者も多い。

この場合、今までの生活や対人関係の具体的なエピソードをいろいろと話してもらう。その会話から「あつ、これが私の長所か」と。明るい、まじめなど抽象的になりがちな特徴も、エピソードにつなげて捉えていくと、自分らしさの伝わる言葉で表現することが可能になる。相談員に話すことは、自分のことを言葉にする機会になるので、就職の面接で必要となる応答練習にもなる」。

◆落ち込む時はどうすればいいのか。

「不採用が続けば落ち込む。だがそれは頑張っていれば当然のことだ。当たり前の感情であることを忘れないで。当たり前かと思えると、肩の力が抜け、落ち込む力が弱まる。休んだり、緩めたり、遊んだり、そういう時間を持つことも大切だ。24時間、ずっと起きていたら何日ももたない。十分寝るからこそ、起きて元気に活動ができるように、頑張る時間と休む時間をうまく組み合わせることをお勧めする」。

◆周りはどうサポートすればいいのか。

「就活は長丁場。一喜一憂せず見守って。家庭はほっとできる場。日常を支え、心穏やかにリセットする場にしてあげて欲しい。うまくいくまでの道のりは、うまくいかなかったこと連続だ。孤立させず、うまくいかないことに共に耐え、時にはさらりと付き合う力が望まれる。心理サポートを受けるのは心の弱い人、というイメージを持つ人がいるが、自分の心の弱さを見つめられるのは、しなやかな心の強さがあったことだ。自分の迷いを見つめ、その一つ一つの思いを確認していくと自

分の方向が見えてくる」。臨床心理士のサポートは予約制。毎週木曜午後2時から5時まで（1回45分）実施している。敷居は低い、気軽に相談して欲しい。

### 角谷さん講演の詳細

大学卒業後はIT企業で働くサラリーマンだった角谷さん。だが、好きな山登りと会社社勤めは両立できずやむなく退職。山登りが仕事となったが、実際のところ収入は激減した。「当時、結婚していたので家族も養わないといけなかった。安定した会社員でいた方がよかったのか」と頭をよぎることもあったという。

も大丈夫、ザックの動きから自分で判断する」と言っていた。これには「すごいと思った」。2012年、角谷さんは仕事で滑落事故に巻き込まれる。手術は6時間にも及びボルト8本を入れる大けがを負う。

「お見舞いの手紙をいただく。マッターホルンに登りたいとガイドで雇ってくれたお客さんからだ。手紙には『山頂に着いたあの時が人生最高の瞬間です』と。人に喜んでもらえているんだと実感した。仲間には生活のためにカンパを募ってくれる人も。『自営業を始めて20年、自分でやってきたと思っていたが、お客さんや仲間、天候情報をくれる人などたくさんの人たちに支えられてきたことに改めて気付いた』という。「一生懸命やっている人には評価してくれる人が必ずいる。見てくれている。今回助けてもらったこと、そのことに気付いた」と角谷さん。「就活もそうだが、何事も一生懸命やれば、無駄にはならないと思う」。

# わかハロ就活クラブ

# 開講半年、83人就職

大阪わかものハローワークの「わかハロ就活クラブ」が4月からスタートして半年。第8期が終了し（10月17日現在）受講者数は145人を数えた。うち83人が就職を決め社会人として活躍している。9月22日には、同クラブの第1期から7期のOB・OGが集まる交流会が開かれ、15名が参加。同期生は、それぞれの近況について語り合い、内定獲得に向け決意を新たにしました。

「運動不足なのでジムに通い始めた」「デイズニールンDでじっくり遊んできた。今度は、就活に力を入れよう」と

「思う」。交流会Ⅱ写真Ⅱは参加者一人一人の近況報告で始まった。クラブ終了後、個々の就活が再び孤独なものにな



「今回は時事問題を語る」を  
らないようフォローする目的  
で毎月、開いている。



大阪樟蔭女子大学の就活合宿が9月20日、大阪新卒応援ハローワークのセミナールームであり、一般教養などの模擬試験にチャレンジ。就職活動本番に向け職業や仕事に対する意識を高めた。

自身のキャリアプランを認識するとともに、会社説明会や職場見学を通じて来春から始まる就職活動への「スイッチ」を入れる目的。3回生の計22人が一泊二日のプロ

## 大阪樟蔭女子大学・就活合宿

グラムに臨んだ。

合宿2日目の大阪新卒応援ハローワークでは、筆記試験対策として一般常識や時事問題に挑戦。30分で50問を解く演習に取り組んだ。講師から問題の解説や筆記試験を攻略する解説があった。

履歴書のフィードバックでは「抽象的な言葉ではなくエピソードを交えて書こう。ポイントは自分の言葉で自分を表現することだ」という講師の話に、参加者はメモを取るなど熱心に聞き入っていた。発声練習を兼ねたあいさつや笑顔の練習も行った。

## 履歴書や筆記試験 攻略法学部

大阪新卒応援HW

## お悩み、何でも相談を

今回の学ハロ新聞では「就活ストレス」について取り上げました。就活が長くなると自己分析、応募書類の作成、企業選定、エントリー、面接など、それぞれの場面で必ずストレスと向き合うこととなります。ストレス解消法と一言でいってもなかなか吹き飛ばすことできないでしょう。大阪新卒応援ハローワークでは、窓口でジョブサポーターへ話をするだけでもかまいません。臨床心理士によるカウンセリングもお勧めです。何でも相談してください。職員一同、皆さんをサポートさせていただきます。

## IT企業の将来性、関心高く 拡大RMB 若者「じっくり話せた」

IT企業16社が参加した「拡大レギュラーマッチングブース（RMB）」面接会・説明会が10月3日、大阪新卒応援ハローワークで開かれ、

メインに「スコットランド独立否決」「錦織圭」「デング熱」など世界情勢やスポーツ、芸能の話題など興味ある話題について話し合った。「自分の考えや自分が感じ

た印象を述べ、自己PRや志望動機に結び付けられたらOKだ」と講師。参加者は興味ある分野のニュースについて熱っぽく持論を語り合い、交流を深めていた。

多くの若者が各ブースでの説明会で、業界の将来性や仕事内容について理解を深めた。IT業界は、景気の回復基調を背景にしたシステム投資の拡大で人手不足感が強く、現在は文理系を問わず、若年層の採用拡大に力を入れている。

る。拡大RMBでは、若者たちにIT業界の将来像を知ってもらい、採用担当者として話ができるチャンスの場として生かしてもらおう目的で開催した。企業のコスト削減などシステムインフラに関心のある大阪電気通信大学4回生の男性は「採用担当者と同じく話

ができた。働く姿勢について意見をもらい仕事に関する価値観が変わった」と述べ、3社の説明会に臨んだ。通常のRMBは平日午後1時から5時まで実施。予約や履歴書などは不要。昨年度は179人が採用されている。

# 一度は不採用の損保、再挑戦し内定

神戸女学院大学文学部  
4回生 女性



一つ一つまで振り返り、小さなことまで綴ったノート。

4月に一度、不採用になった大手損害保険会社に再度チャレンジして内定を得た。最終面接は真剣に会社と向き合う場。徹底した自分の振り返りが、自信と動じない心をつくった。2時間超の面接を終え、内定の握手を求める面接官に、涙を拭いやつとの思いで差し出した右手。諦めない気持ちが実を結んだ瞬間だった。

## わたしの就職活動日記 12

◆就活はいつ始めたのか。  
3回生の1月から。アパレルのセミナーがきっかけで働くことを真剣に考え始めた。結婚後も長く働ける企業に、と金融に目を向ける。損保志望はコールセンターでのアルバイト経験があり、女性が活躍できる場が広がっていると感じたから。どうせ働くなら、とことんやりたい。仕事は人

生の大部分を占める。意識の高い人たちと出会い、自分の成長につなげたいと思った。◆具体的にどう動いたか。銀行や損保など10社ほど受けた。三日坊主の私だが、損

保でのアルバイトは3年続いている。仕事は接客系レッカーの手配。自分のミスでお客様や業者の方に怒られたことも。お蔭で責任感が生まれ、働くことが楽しいと思えた。お金ではなく誰かを精神的にサポートできる。これが損保の魅力だ。他業種の説明会で改めて感じ、春は損保4社を受けた。だが、アルバイト先の第一志

望は最終面接まで進んだが内定には至らなかった。ショックで悔しくて、自分を責めた。◆悩みは誰かに相談したか。誰にもしなかった。友人は内定済みか、就活中断。同じ境遇の人はおらず内定者の話は聞きたくなかった。当時はとにかくエピソードを絞り出すことに必死。「自分を知らないうちでできていなかった。だから想定外の質問にい

## 自分と真剣に向き合い自信生む

つもびくびく、不安でいっぱいだった。周りが内定ラッシュの中、自分の間違った取り組み方にも気付かず、ただただ落ち込んだ。自信を失った自分はこのままにも不安になるのか。先も見えず6月が終わる。◆そんな時、再び大手損保から夏採用の求人が出た。損保にもう一度、挑戦できる。無理とは思いつつも一つのチャンスだ。と、応募は軽い気持ちだったが、会社から面接の連絡が来てこれは

「ヤバイ」。その時初めて冷静に自分を振り返った。「このままでは春の繰り返し。最後のチャンスと思い全力を振り絞ろう」。そう心に決めた。◆大阪新卒応援ハローワークとの出会いはその時か。JS(ジョブサポーター)が私に真剣に向き合ってくれた。これまでの私は、面接練習はおろか就活でだれかに協力を頼むこともなかった。本

当は自分の経験に劣等感を感じ、真の自分と向き合うのが怖くて逃げてばかりだった。面接日が近づくにつれ不安は募る。逃げ出したかった。自己分析や自己PRといっても、一体何を話せばいいのか。実は全く分からなくなっていた。どうすればいいのか？ 半泣きになりながら、JSには家族以上に不安をぶちまけた。そんな私をJSはしっかりと受け止め、話を聞いてくれた。相談する度に一つ一つア

ドバイスをもらう。それを家でしっかりと振り返り、またアドバイスをもらう。その繰り返しで徐々に不安は薄れていった。また損保会社OGとの出会いも大きかった。「多くの人は事故を仕事にしたくない、関わりたくないと思うのに、それを仕事にしたいという思いを伝えればいいよ」との言葉にスイッチが入った。絶対にここで働きたい、と。

◆本番の面接はどうだった。これまでは自分の良いことばかりを伝える場と考えていた。それが「自分がどんな人なのかを伝える場」に意識が変わった。自己分析は自分の人生そのものを振り返ることなんだ。小さな事まで一つ一つ振り返りノートに綴った。「自分の軸がしっかりとあれば質問はくることはない」。就活終盤にしてようやく気付いた。自分がどのように成長してきたのか、親友の数や自分の価値観は何か。質問を通じて面接官も私の事を知ろうとしてくれていると思えた。

最終・最後の1時間は私の会社への思いとやる気を「もう十分でしょ」と思うほど聞かれたが、自分の振り返りをしっかりとやったため、動くことはなかった。「家族以上に会社で過ごす時間は長い。私たちが会社も家族を受け入れるつもりでいます」。その場で内定が告げられた。交わった握手とその言葉に、自分と同じ思いを感じた。