

求職活動のこと
雇用トータルサポーターに
悩む前に相談しよう

対象者：大学生・既卒 1 年まで

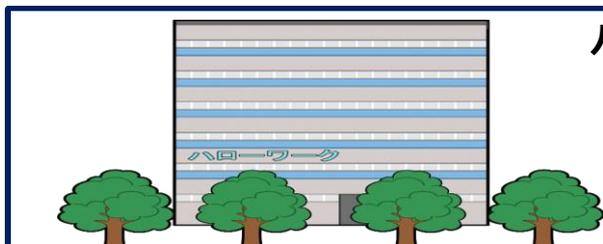
☆ **こんなことが相談できます！**

- ・ コミュニケーションが苦手で、辛い^{つらい}思いをしてきた
- ・ 悩みや不安があって、前向きな気持ちになれない
- ・ 「なかなか就職できない」「求職活動ができない」

☆ **こんなことも相談できます！**

- ・ どんな仕事に向いているか分からない
- ・ 応募書類、面接に関する不安が大きい（サポートして欲しい）
- ・ 発達障害かも・・・と思う（言われたことがある）
- ・ 精神科に通院中だけど・・・

個別相談で、サポートします！！



ハローワーク厚木 専門援助（学卒）部門

雇用トータルサポーター

TEL：046-296-8609 46#

※予約制

予約している方がいない場合は当日でも相談可能（9：00～16：00）

※1回の相談時間は45分

こんな経験ありませんか？

話をする事が苦手

- ・コミュニケーションがとても苦手。
- ・みんなが話している中に入れない。
- ・思った通りのことを言って嫌がられた。
- ・想定外の質問に答えられない。

人間関係がうまくいかない

- ・孤立してしまう。
- ・その場の雰囲気（空気）が読めない。
- ・暗黙のルールがわからない。
- ・思いどおりにならないと感情的になる。

聞き取る事が苦手

- ・指示が理解できない（理解できても、行動に移すのが遅いとよく言われる）。
- ・あいまいな表現の意味が理解できない。
- ・言われた通りに行動してあきれられた。

柔軟な対応が苦手

- ・優先順位がつけられず、失敗してしまう。
- ・臨機応変な対応や、同時作業ができない。
- ・電話で話しながらメモが取れない。
- ・書類等が机いっぱい広がってしまう。

集中力が続かない

- ・うっかりミスが多く、忘れ物が多い。
- ・すぐに集中できなくなる。
- ・疲れやすい。
- ・音や光の刺激に敏感だ。

不器用である

- ・時間内に作業が終われない。
- ・細かい作業が苦手。
- ・字を書くことが苦手。

こだわりが強い

- ・事前準備に人より時間がかかる。
- ・新しい事や、変更があると混乱してしまう。
- ・決められた事は何かあっても守ろうとする。
- ・融通が利かない。

日常生活では。。。

- ・身の回りの整理整頓ができない。
- ・表情が硬いとよく言われる。
- ・家事を段取りよくできない。
- ・いじめを受けたことがある。