

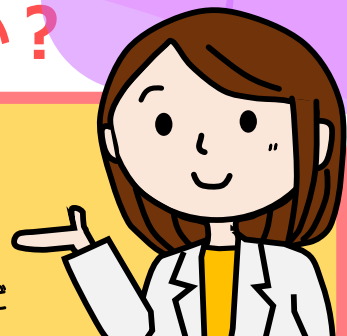
# 就活応援 だより

No. 9

ハローワーク高知 新卒応援ハローワーク  
令和5年8月10日発行

## 就職活動での お悩みありませんか？

- 就職活動への一歩がどうしても踏み出せない
- 就職先が決まらず焦ってしまう
- 就職活動に疲れてしまい、気分が落ち込む
- コミュニケーションの取り方に自信がない など



ハローワークでは、心理学の知識を備えた、経験豊富なカウンセラーがじっくりお話を伺って、あなたの悩み事に専門的な手助けをしています。  
相談者の秘密はしっかり守ります。一人で悩むその前に、相談してみませんか？

### 相談実施日

R5年 8月	3(木)	9(水)	23(水)	30(水)
9月	7(木)	13(水)	20(水)	27(水)
10月	5(木)	11(水)	18(水)	23(水)
11月	2(木)	8(水)	15(水)	22(水)
12月	7(木)	13(水)	20(水)	

R6年 1月	11(木)	17(水)	24(水)	31(水)
2月	8(木)	14(水)	21(水)	28(水)
3月	7(木)	13(水)	21(木)	27(水)

- 【実施時間】
- ① 13:00～13:50
  - ② 14:00～14:50
  - ③ 15:00～15:50

天候その他の状況により やむを得ず変更・中止となる場合があります。

### カウンセリングの流れ



- \* すでにハローワークへの求職登録をしている方はStep②からとなります。
- \* Step④からStep②・③と進んでもかまいません。
- \* カウンセリング予約は、電話（088-878-5342）でも可能です。

### 利用者の声



とても話しやすかったです。  
自分が思っていることを話すことができてスッキリしました。

### 担当カウンセラーから

就職活動中はいつもよりプレッシャーやストレスが大きくなりがちで、不安や焦りを強く感じたり、落ち込んだりすることもあるのではないのでしょうか？  
そんな時、どうしていますか？  
誰かに話すことで気持ちが楽になったり、考えが整理されたりすることがあります。  
カウンセリングではお話をじっくり聴かせていただいて、解決の糸口を一緒に探していきます。どのような内容の相談でも構いませんので、ご遠慮なく、気軽に話してみませんか？  
お悩み解決のお手伝いをさせていただければ幸いです。

ちょっと  
一息

### 気持ちをリラックスさせるには・・・

手軽にできるものではストレッチや散歩がおすすめです。  
首をゆっくり前後左右に傾けて伸ばす。  
肩を上げたり下げたり回したりする。  
それだけで筋肉がほぐれてスッキリします。  
他には、外の空気を吸う、軽い運動をする、ぬるめのお風呂にゆっくり入る…。  
何より睡眠は大切です。集中して趣味を楽しむのもいいですし、自然に触れるのもとてもいいですよ。五感でよく感じるようにすることがポイントです。

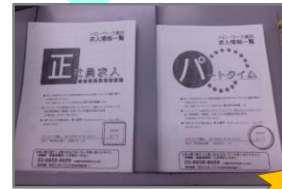
- 
- ◆
- 
- 
- 
-



# 高知新卒応援ハローワークが1階にある、 「ハローワーク高知」についてご紹介します！

高知市大津乙2536-6  
開庁時間 8:30~17:15  
閉庁日 土日祝 無料Pあり

玄関ロビーには、求人情報やセミナー・イベント等に関する情報を多数掲示しています。



## 求人情報誌

- 1階受付前に求人情報誌を置いています。
- ★最新求人 …毎日14時発行
- ★職種別求人 …毎週月曜発行
- ★正社員・パート求人…毎週水曜発行

ハローワーク求人はインターネットでも検索できます！

1階エレベーター横に証明写真撮影機があります。



履歴書用に使用するなら、身だしなみは抜かりなくチェックしておこう！



応募書類作成や職業適性診断を行えるパソコンとプリンタが1台あります。使用を希望される方は、事前予約をお願いします。応募書類作成後は窓口で添削を受けていただくことも可能です。

求人検索用のパソコンは36台あり、求人票の印刷もできます。使用方法が分からない方は総合受付までお申し出ください。



## 求人検索パソコン

ハローワーク高知には、「医療・福祉分野」「建設・警備・運輸」分野の相談窓口や、子育てしながら働きたいママ・パパを応援する「マザーズコーナー」、職業訓練コーナー」などの専門窓口があります。各コーナーが連携してみなさんの就職活動を応援しています！ お気軽にご来所ください。

## 「模擬面接セミナー」を開催しました！

令和5年3月7日(火)、ハローワーク高知にて、「模擬面接セミナー」を開催いたしました。高知公共職業安定所所長からは、人事経験者の視点から面接で重視されるポイントについて話がありました。実践形式での模擬面接では緊張されている様子でしたが、みなさん真剣に取り組まれました。参加者から、「わかっていることでも実際やってみると違いがあることに気付けた」「他の人の面接を見て、自分がどのように見られているか分かった」という感想をいただきました。



## 「新規大卒等就職フェア」を開催しました！

令和5年6月21日(水)、高知市文化プラザかるぽーとにて、49の事業所にご参加いただき「新規大卒等就職フェア」が開催されました。今年は何年よりも約2ヶ月早い開催となり、複数の事業所から情報収集をする意欲的な参加者の方が多く見受けられました。「実際に説明を聞いてみて仕事内容に興味を持った。応募を検討したい。」という声もありました。今後このような機会があれば、是非積極的に参加し、みなさんの就職活動に役立ててください。



## ちよこっど 担当者のつばやき

今年の夏も暑いですね！  
「夏バテしそう…、でも就活しなくちゃ！」  
そんな時には、クーラーの効いたハローワークへお越しください。お仕事の紹介だけでなく、面接練習や応募書類作成のサポートもしています。窓口でお待ちしています！

この夏の私の必需品は 首用の冷却リングです！



(担当: I)