

# ジョブサポーターからの一言

第22話

## 「体調管理と就活」



これから、寒さも本格的になってきます。

皆さん、体調管理を、どうしていらっしゃいますか。

面接でこんなことを聞かれる場合があります。「健康管理のために何か習慣づけていることはありますか」「何か運動をされていますか」この質問の意図は、「社会人として毎日通勤して働く心構えがあるのか」の確認です。

だから、社会人にとって健康管理・体調管理は【必須】なのです。企業から見て、その方のスキルやコミュニケーション力も大事ですが、「毎日通勤していけるか」がとても重要なポイントです。とはいえ運動やスポーツが苦手という方、いらっしゃいますよね。安心してください、特別なことは必要ありません。

「1日20分は歩くことにしています」「エレベーターは使わず階段を使うことを意識しています」などちょっとしたことでもいいので答えることができるようにしておきましょう。

**★★学卒ジョブサポーターは、県内15か所の全てのハローワークに配置されております☆☆**

今回は埼玉新卒応援ハローワーク学卒ジョブサポーターからの「一言」です。