

就労準備支援事業 「くる me ここから」 お便り

発行：令和3年10月13日【No.9】



9月30日（木）プログラム

「就労へのファーストステップ」 応募書類編

9月・2回目のプログラムでは、就労に向けた準備として、応募書類のひとつ、履歴書作成のポイントを学びました。実際の履歴書を用い、一つ一つの項目について、具体的な文言から文字のバランスまで丁寧にご助言いただきました。具体的には、以下の内容について学ぶことができました。

- ①採用側の視点とは
- ②履歴書の様式の選び方
- ③筆記具も大切！
- ④写真撮影について

講師

講師はシニア産業カウンセラーの内藤夕香里さん

今年3月までまいさぼ東御で就労準備支援に携わっておられた方です。久しぶりの再会を果たした方もいらっしゃるし、ほほえましい場面が見受けられました。



参加者の声 学んだこと／

◇改めて履歴書の書き方を学べてよかった。あと自分の長所を見つける方法を知れてよかった。

◇履歴書の正しい書き方や訂正箇所、面接でのアドバイスなど

◇いろいろと聞かれることをそうていして考えておかないといけないなと思った。

◇改めて就労に向けて考えさせられました。楽しめてよかったです。

◇過去の経験から、自分の良さに導いていくことを3人くらいを例にやっていったが、どこが長所につながっていくのか、学ぶことができた。見方や考え方を変えていくにはいろいろな人に言うてもらいたいことも大事なだろう。

編集後記：寒い日が増えてきましたね。食欲の秋も半分過ぎ、温かいものが食べたい毎日です。先日子どもの居場所のイベントで豚汁を作りました！肉も野菜もたっぷり美味しかったです。材料を準備するときにレシピにお酒と書いてあったので「鬼ころし」という日本酒を用意したらそれじゃないと言われました…鬼ころし入りの豚汁も味があって私は好きでした。会場が解放されたくる me ここからの皆さんとも料理を作りたいですね！（スタッフ Y）

履歴書作成にあたり、参加者の皆さんには事前に「私の物語」というワークシート（スタッフ自作）を書いてきてもらいました。小・中・高校生時代の活動状況・健康状態を過去の物語、「私の家庭での役割」「私はこのようになりたい」を現在・未来の物語としました。自身の過去を、リフレーミング*を用いながら肯定的に振り返ることで、過去の経験が現在・未来に前向きにつながり、履歴書作成の際にも役立つことを学びました。

*リフレーミングとは、事実に対して与えている意味づけ（枠組み）を変えて、異なる見方（事実、枠組み）でとらえ直すことなどを言います。消極的な→ひかえめな、人付き合いが苦手→こまやかな心をもった、など。