

HOW TO しごと相談

しごと相談を受ける前に
知っておくといいことをまとめています。

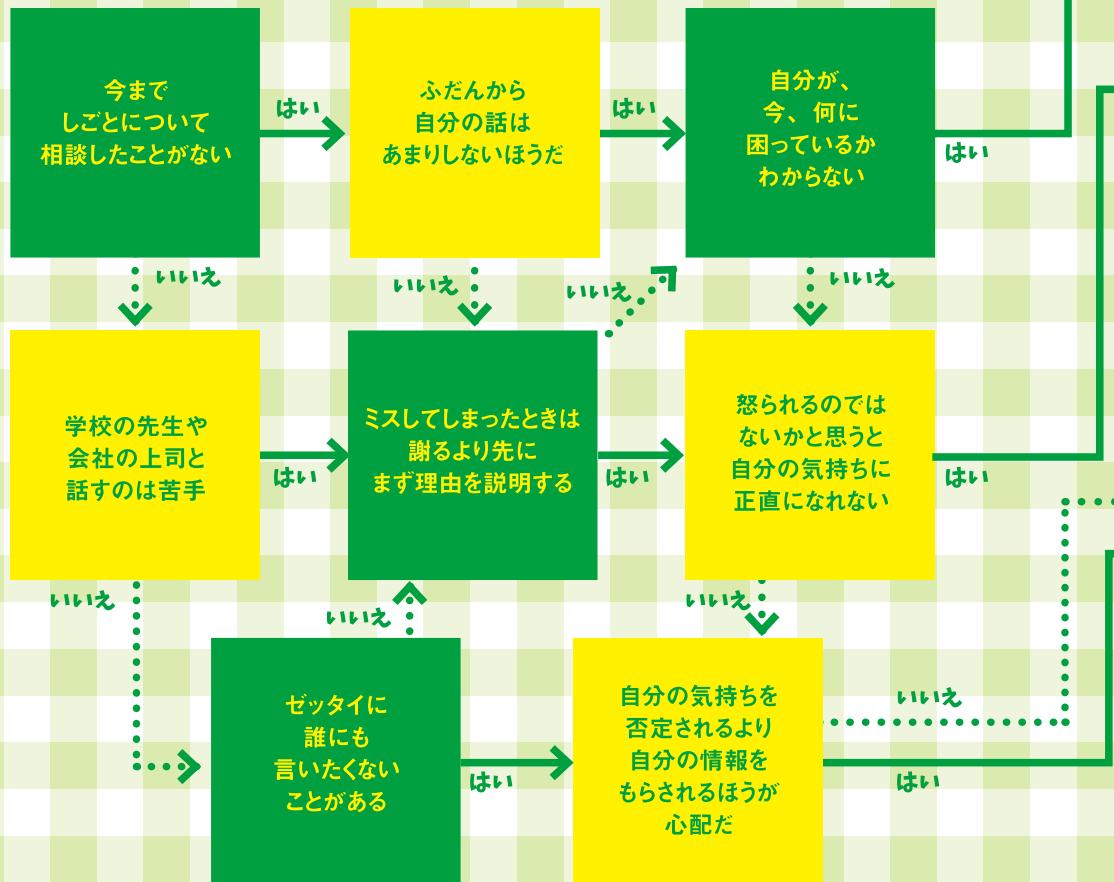
「あなたに合ったしごと」を見つけるためのしごと相談。
自分のことを振り返りながら
次の一步を踏み出していくます。



あなたの不安は どんなこと?

あなたの不安はどんなタイプ?

はい → いいえ……→



→ 何を相談したらいいのがわからないあなたへ



自分の気持ちに正直に
「何を相談すればいいかわからない」と
言っても大丈夫です。

「私はコレに困っている!」といった
はっきりした相談の理由は必要ありません。
自分の気持ちをそのまま言えば、
それでOKです!



怒られる・説教されるのが不安あなたへ
怒られたり、否定されたり
することはあります。

「こんなことを言うと怒られるのではないか」と
と思わなくとも大丈夫。
スタッフは「あなたと一緒に考えたい」という気持ちと姿勢で、
しごと相談にのぞんでいます。



自分のことを漏らされるのが心配あなたへ
スタッフには「守秘義務」があります。
個人情報を守ります。

あなたから聞いた個人情報を、
スタッフがあなたの許可なく
誰かに話すことはありません。
また、どうしても言いたくないことを
スタッフに言う必要はありません。

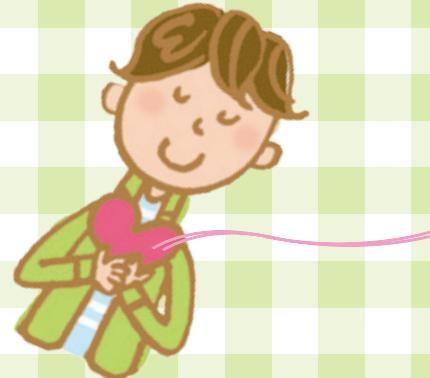
しごと相談って なんのため？



これまでひとりで考えてきたことを
スタッフと一緒に考えてみませんか？



スタッフは「回答を教えてくれる人」ではありません。
「あなたのなかにある回答」を探してくれる人です。



振り返り、考え、目標に向かって進む……
それが「しごと相談」の役割です。



「しごとのことで悩んでいる」とき、
ひとりで問題を解決していくのは
とても大変なことです。
「どうすればいいか」を
スタッフはあなたと一緒に考えてくれます。

「自分に向いている仕事は？」
「どんな仕事をすればいい？」
それはスタッフにもわからないことです。
実は、その答えはあなたの中にはあります。
スタッフはあなたと一緒に
「答え」を探してくれます。
スタッフはあなたに
意見を押しつけたりしませんよ。

今までの自分の行動を振り返りながら、
自分に合った仕事を考え、目標を定めます。
そして、その目標に向かって、
何をすればいいのかを考えるのが
「しごと相談」なのです。
「あなたに合ったしごと」へ進むための
ガイド役がスタッフです。

最初の
ステップ

自分のいいところ 自分の強みを ・考えます。



しごと探しの第一歩は、求人票を見ることではありません。
自分の好きなこと／苦手なこと、
向いていること／難しいこと……を整理し、
自分のいいところを確認することからスタートします。

「自分にはいいところが1つもない」と思っている人でも大丈夫。
あなたの知っている「自分」はほんの一部。
スタッフは「あなたのいいところ」を探してくれます。

自分のことは自分自身だけではなかなかわからないものです。
スタッフは、あなたがより多くの「自分のいいところ」を見つけられるように、
あなたの体験を聞きながら一緒に探してくれます。

「自分の強み」を知れば、
「自分に合ったしごと」発見の土台ができます。

「自分のいいところ」を、しごとにいかす方法について、
スタッフはあなたと一緒に考えてくれます。
だんだんと「自分の強み」がわかり、「自分に合ったしごと」が見えてきます。



「自分の強み」がわかると自分が進むべき道が見える！

つきの
ステップ

今いる場所から 一步を 踏み出します。



8

セミナー受講、しごと体験、アルバイト応募……
一步を踏み出して、体験してみます。

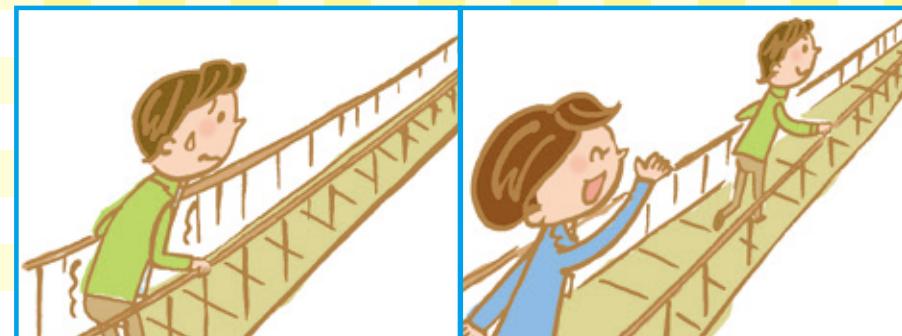
「自分に合ったしごと」にたどりつくには、何をすればいいのかを考え、
まずは体験してみます。失敗しても大丈夫。スタッフとともに体験を振り返りながら、
自分が道のりのどのあたりにいるのか確認するための「体験」です。



体験後、スタッフと一緒に振り返ることで、自分の「今」がわかります。

小さなステップを繰り返すたびに
「自分に合ったしごと」に近づいてきます。

「大変そう」「それってまわり道?」と思うこともあるかもしれません、
その一步は、「自分に合ったしごと」に近づくための一歩になります。



スタッフはチャレンジするあなたを見守り、応援してくれます。

9

思ったことはできるだけ口に出していく。

スタッフからの質問に「はい」「いいえ」で答えるところからでもかまいません。
慣れてきたら、もう一言、思ったことを口に出してみてください。
考えがまとまっていなくても大丈夫です。あなたのことをより理解できると、
スタッフはアドバイスしやすくなります。

自分の気持ちを大切に。

しごと相談を繰り返すと、自分の中に変化が訪れるはずです。
たとえば、「人と接する仕事はイヤだと思ってたけど、
そうでもなくなった」……など。
そんな自分の気持ちの変化を大切にしましょう。

まずは今できることから はじめてみよう!!

1カ月後、3カ月後には、自分がことが今以上に理解できたり、
今とは考えが変わったりするはずです。
そこからまた、次にできることを考え、はじめてみましょう。
すると、どんな自分になっていたいか、イメージができていきます。



あなたの「はたらく」を応援する

How To シリーズ

はらいた経験が少なかったり、
しばらくはたらくことから離れていると、
「はたらく」までには
大きな壁が立ちふさがっているようで
「はたらく」ことに
不安を感じてしまうかもしれません。
そんな不安を解消するための冊子が
この HOW TO シリーズです。

●
「しごと相談」にはじまり、
「しごと体験・インターン」や
「応募と面接」
「働き始めてからの心構え」
などについても、
わかりやすく解説するシリーズです。

●
ひとりでじっくり読むだけでなく、
わからないところや
特に不安を感じる部分については
「この部分について教えてほしい」と
ぜひ、スタッフに聞いてみてください。
きっとスタッフはあなたと一緒に
考えててくれるはずです。

LET's Go!



この冊子は J.P. モルガンが J.P. モルガン・チェース財団を通じて行う助成プログラムによって製作されました。



認定特定非営利活動法人

育て上げネット

〒 190-0011 東京都立川市高松町 2-9-22 生活館ビル 3F

TEL : 042-527-6051 / FAX : 042-548-1368

www.sodateage.net info@sodateage.net