

ヒトとシゴトとミライをつなぐお手伝い

# ジョブカフェマガジン



Job Cafe Magazine

令和3年3月31日発行 高知県就職支援相談センター ジョブカフェごうち

TAKE FREE

08

2021 Mar.

Cover

いしかわ ゆたか

石川 愉貴さん（25歳）

サンガリア商事株式会社（入社1年目）

愛知県の大学を卒業後、静岡県と島根県での社会経験を経て高知へ帰郷。職場体験を活用して今冬「サンガリア商事株式会社」へUターン就職。サンガリア飲料の卸や販売、自動販売機の管理などを行う同社にて、自動販売機の飲料の入れ替えなどを担当。朝6時に出社し、県内各地へトラックを走らせている。



感情の動きや行動パターンからあなたの性格やタイプが見えてくる!?

特集1

## 誌面で簡単! 性格診断

特集2

職場体験でミスマッチのない就職を!

【連載企画】

キャリアコンサルタントに聞く「就活のススメ」 先輩からのYell!



感情の動きや行動パターンからあなたの性格やタイプが見えてくる!?

# 誌面で簡単!性格診断

職業適性診断の一つとしてジョブカフェこうちが取り入れている「エゴグラム診断」を使って、あなたの性格を簡単診断!

「どんな仕事が向いているんだろう?」そんな悩みを持っている方はレッツ・トライ!

「もっと深く自分の適性を知りたい」と思った方は、ジョブカフェこうちで職業適性診断を受けてみよう。



該当する回答を記入してください はい=○ いいえ=× どちらでもない=△



## セクション1 批判的な親の心

信念にしたがって行動する厳しい父親のような親の心です。  
自分の価値観や考え方を譲ろうとせず他人を批判したり、非難したりします。

規則やルールを守るタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
意見を強く、はっきりと伝えるタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
「～すべきである」「～でなければならない」と思うことが多い	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
批判的に物事を見ることが多い	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
責任感を大事にしている	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

相手の失敗や欠点に対して 厳しい	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
約束を破ることはダメだと 思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
不正を許すことはしない	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
時間を使らなければダメだ と思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
他人や自分を責めること が多い	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

低 合計  
○を10点、△を5点、×を0点として  
合計点を出してみよう! ( ) 高

0 10 20 30 40 平均 60 70 80 90 100

おっとりとして柔軟性があり、他人と  
衝突することが少ない反面、責任感や  
規律を守る意識が低い傾向がある。 |  
責任感や義務感が強く、ルールを忠実  
に守るタイプ。完全主義な傾向があり、  
融通が効かない面も。



## セクション2 保護的な親の心

思いやりを持って世話をしたり面倒を見る優しい 母親のような親の心です。  
親切・いたわり・寛容な態度と関連しており、親身 になって人の面倒を見る保護的な優しさが特徴です。

思いやりがあるタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
人を褒めるのが上手だ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
人の言うことをすぐ信じてしまう	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
世話好きだと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
人の話をよく聞く方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

人の失敗には寛大だ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
困っている人を見ると何か してあげたくなる	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
どちらかというと融通が効 くタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
頼まれたらイヤと言えない 方である	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
人の気持ちを考えて行動す る	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

低 合計  
○を10点、△を5点、×を0点として  
合計点を出してみよう! ( ) 高

0 10 20 30 40 平均 60 70 80 90 100

感情的にならず、人への干渉が少ない |  
世話好きで思いやりがあり、サポート精  
さっぽりした性格。放任主義な傾向があ  
り、冷たい人に見られがち。 |  
護・過干渉になりやすい傾向がある。



## セクション3 大人(成人)の心

事実に基づいて物事を判断しようとする合理的 な大人の心です。  
大人(成人)の心はコンピューターに例えられ、データを集めて論理的に処理していく働きをします。

物事を分析し、事実に基づいて考えるタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
「なぜそうなのか」理由を調べて考える傾向にある	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
物事を冷静に判断する方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
常にいろいろな情報や出来事に关心がある	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
実行する前にしっかり計画を立てる方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

話をするときは感情的にな らないタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
感情的というよりは論理的 だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
分からぬときは分かるま で追求する	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
相手の顔を見ながら話す る	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
仕事や行事の予定はしっか り記録する	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

低 合計  
○を10点、△を5点、×を0点として  
合計点を出してみよう! ( ) 高

0 10 20 30 40 平均 60 70 80 90 100

純朴で人間味があり、理屈で割り切ら ないタイプ。論理的に考えるのが苦手 で思いつきで行動する傾向がある。 |  
合理性重視で、物事を冷静に判断し計  
画的に進めることができるが、打算的で  
冷たい印象を与えやすい。



## セクション4 自由な子どもの心

自分の欲求や本能のままに振る舞い、自分の感情 をそのまま表す 何ものにも縛られない自由な子どものようなん です。

してみたいことがある	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
気分転換が上手だ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
よく笑うタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
好奇心が強い方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
物事を明るく捉える方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

茶目っ氣があると思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
趣味が多い方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
あまり周りを気にしない	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
感情がすぐ顔に出てしまう 方である	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
「すごい」「へえ」「わあ」など の感嘆詞をよく口にする	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

低 合計  
○を10点、△を5点、×を0点として  
合計点を出してみよう! ( ) 高

0 10 20 30 40 平均 60 70 80 90 100

慎重で、落ち着きがあるが、感情表現が 苦手で、おとなしく消極的な印象を持た れやすい。 |  
感情豊かで明るく、何事にも積極的。感  
情的になりやすいため気分にムラがあ  
り、わがままな行動をとることも。



## セクション5 順応した子どもの心

自分の本当の気持ちを抑えて 相手の期待や意に添おうとする順応した子ど もの心です。

周囲の人にうまく合わせられる方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
遠慮深く、目立たないタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
後悔することがよくある	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
思っていることを口に出せないタイプだ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
人に良く思われようと振る舞うことが多い	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

協調性がある方だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
「すみません」や「ごめんなさい」をよく口にする	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
イヤなことは理由をつけて 後回しにする傾向にある	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
不平不満がたくさんある方 だと思う	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>
相手に喜んでもらうために 努力をすることが多い	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input checked="" type="cross"/>

低 合計  
○を10点、△を5点、×を0点として  
合計点を出してみよう! ( ) 高

0 10 20 30 40 平均 60 70 80 90 100

自主的で積極性がある。自分を抑えた ことで、協調性があり、周りの意見を聞いて慎重に  
周囲に合わせるのが苦手で、自分の 行動するタイプ。遠慮がちで自主性が低く、  
思いのままに行動する傾向がある。 |  
依存的になりやすい。

# 職場体験で ミスマッチのない就職を!

「正社員として採用されたが、思っていた仕事内容と違っていた」  
 「正社員で雇用したのに、すぐに退職してしまった」。  
 そんな求職者と企業とのミスマッチをなくし、安心して就職できる「職場体験」で  
 あなたの就職活動をサポート。どのような流れで体験できるのかみてみよう!

**step 7 受講中もしっかりサポート**

「職場体験」受講中は、企業の指導担当者が業務内容などを詳しく教えてくれる。なにか困ったことがあれば、ジョブカフェこうちの担当コーディネーターが相談にのってくれるので安心。

**コーディネーター** 職場体験中に困ったことや不安なことがあつたら、いつでも連絡してください。  
**求職者** 企業やジョブカフェこうちのサポートがあるから安心!

**step 8 お互いの希望が合えば採用決定!**

「職場体験」で求職者と企業側の双方の希望が合えば採用決定! 体験を通して職場の雰囲気や仕事内容を知っているため、安心して就職することができる。

**受入企業** 職場の雰囲気も良く、やりがいのある仕事。ぜひ社員として働きたい!  
**求職者** 職場体験を通して仕事の内容をきちんと理解し、担当業務への適性も見ることができた。ぜひ働いてもらいたい!

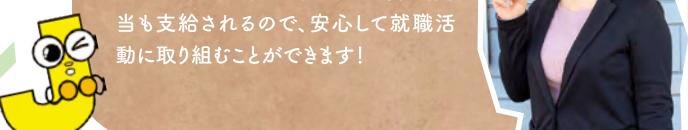
**利用者の声**

**「職場体験」終了後もずっとフォローしてくれるから安心!**

「職場体験」を通して就職した後や、お互いの希望が合わず次の一步を踏み出すとき、ジョブカフェこうちが継続して支援してくれるのが心強いと感じました。受講手当も支給されるので、安心して就職活動に取り組むことができます!

**受入企業** 実際に職場で仕事を体験することで、希望どおりの仕事・職種か確認してほしい。面接ではわからないコミュニケーション能力や、自社の雰囲気に合っているかを見たい。

**求職者** 希望していたとおりの業務内容か、自分の能力を活かせる仕事なのか、職場の雰囲気が自分に合っているかを体感して、長く続けられる仕事かどうかを判断したい。面接では伝えきれなかった自分の良さを、実際に働く姿を見て知ってほしい。



**step 3 事前に「職場体験前セミナー」を受講**



「職場体験」前に、職場での心構えや仕事に対する姿勢などについてキャリアコンサルタントからレクチャーを受ける。社会人としてのマナーや、自分の適性を仕事に活かす考え方、自信を持つコツなどについて再確認することで、安心して「職場体験」に臨むことができる。

**キャリアコンサルタント** 職場体験への心構えや、体験の目的について再確認しましょう。  
**求職者** 自己理解・仕事理解ができる目的が明確になり、職場体験への不安が軽くなった。

**step 1 来所＆登録＆相談**

キャリアコンサルタントが求職者の経験や職業興味・希望職種などをヒアリング。本人の適性や希望に応じて、職業適性診断・各種セミナー・面接練習等の支援メニューを提案してくれる。その際、選択肢の一つとしてコーディネーターから「職場体験」について説明を受ける。

**キャリアコンサルタント** 就職活動での悩みはなんですか？ 興味のある職種や企業はありますか？  
**求職者** 自分がどんな仕事に向いているかわからない。自分に合う企業を探す方法を知りたい。

**step 4 応募書類作成＆面接練習**



「職場体験」に向けて、応募書類の書き方や面接での受け答えについて、キャリアコンサルタントからアドバイスを受ける。

**キャリアコンサルタント** 応募書類や面接では、就職を希望する企業のどこに魅力を感じたのか、その企業で活かせる自分の強みは何か、しっかりと自分を伝えることが大切です。  
**求職者** 自分はこの企業でどんな仕事をしたいんだろう？ 自分の強みは何だろう？

**step 2 職場体験の活用を検討**

キャリアコンサルタントと一緒に就職活動を進めるなかで、やってみたい仕事・応募したい企業が見つかったら、業務内容や職場環境を詳しく知ることができる「職場体験」の活用を検討。

**キャリアコンサルタント** 正社員または雇用期間の定めのない求人にに対して、実際の職場で仕事を最長5日間体験できる「職場体験」を活用してみませんか？  
**求職者** 今まで経験のない職種への挑戦だけど、実際の職場を体験できるならやってみたい！ 自分の経験や能力が、この企業でどのように活かせるのか、職場体験で確認したい！



プロフィール

いしかわ ゆき  
石川 愉貴さん

平成8年生まれ。小中高大とサッカー部に所属。現在もフットサルを行う。体力が取れ柄のスポーツマン。愛知県の大学を卒業後、静岡県と島根県での社会経験を経て高知へ帰郷し、職場体験を活用して「サンガリア商事株式会社」へUターン就職。

## 先輩からの Yell

「就職前に職場の雰囲気を知ることができる職場体験はとても良い機会になった」そう話すのは、職場体験を通じてUターン就職を果たした石川愉貴さん。車の運転が好きだったという石川さんは、ハーフワークを通して、サンガリア飲料の卸や販売・自動販売機の管理などを行なう「サンガリア商事株式会社」に興味を持ち、就職を希望。その面接時に同社の採用担当者より、職場体験を薦められた。「入社してから『思っていたの違った』というミスマッチをなくす良い機会になりそう」と、職場体験制度に興味を持つた石川さんは、申し入れを快諾。早速ジョブカフェこうちのコーディネーターのもと、5日間の職場体験に挑んだ。そんな石川さんを迎えてくれたのは、優しく丁寧に指導してくれるの

ンデューラ氏が提唱した「自己効力感」についてキャリアコンサルタントから説明を受け、自分の持つ力を信じる大切さ、その心を育てるためには必要な方法などを学んだ。



自分にあった職場、職種などを知るために、実際に職場で働いてみませんか。希望する企業で最長5日間体験でき、講習手当も支給されます。お気軽にお問い合わせください!

# キャリアコンサルタントに聞く 就活のススメ

今月のテーマ  
「職場体験前セミナー」を体験!

今回の体験者  
**國本咲希さん**

高校卒業後から長くアルバイト生活を経験し、この度正社員を目指し就活スタート。「私に本当に合う職業が知りたい!」

求職者が就職を考えている企業で実際の仕事を最長5日間体験できる講習「職場体験」。就職前に職場の雰囲気や業務内容を詳しく知ることができる魅力的な制度だ。そんな職場体験に入る前に行われるのが「職場体験前セミナー」。職場での心構えや仕事に対する姿勢などについて、キャリアコンサルタントからレクチャーを受けられるというもの。セミナーを受けられるというもので、職場体験を控えた参加者にとっては心強い。

今回体験したのは、高知市に住む20代の國本さん。これまでアラバイト生活を長く続けており、就活を始めようとしたものの、自分に本当に合う職を知りたいと思いつつ、国本さんも興味深く話を傾ける。

セミナーは1回90分、週2回の頻度で行われており、職場体験の心構えや、職場体験で役立つ勤務態度チェックリストの説明があり、国本さんも興味深く耳を傾ける。

続いて取り掛かったのは、心を5つの自我状態に分類してグラフ化することで、その人の性格の特徴を捉える性格診



### ＼セミナーの流れ／

- ① 職場体験の心構え  
まずは「職場体験の心構え」を知ることから。5つの項目があり、感謝の気持ち、挨拶、マナー、目的などについて再確認。
- ② エゴグラムから見た自分の特徴を知る  
性格診断「エゴグラム」の50の質問に答えていく。自分の性格や行動パターンに気づきがあり、選ぶ職種の参考になることも。
- ③ キャリアコンサルタントによる説明  
エゴグラムや心理学的な話などもあるので、もし難しいと思ったらその場で気軽に相談を。キャリアコンサルタントが熱心に答えてくれる。



「自分の性格の特徴を知ることで、現実的に向いている職が明確になります。また就職後も相談できると知り、私の中ではひとつ安心材料になりました」。

当初とは違う考えも芽生えた。  
さらに、心理学者アルバート・バ

今回答えてくれたのは…

**キャリアコンサルタント 新谷 茂**

就職はじめ、転職、仕事の悩みなど就労相談を支援する、ジョブカフェこうちのキャリアコンサルタントです。キャリアコンサルタントの資格のほかに、交流分析士1級、産業カウンセラーの資格も保持しており、就職前と就職後、それぞれが抱えている悩みを解決できるよう努めています。職場定着の支援にも力を入れているので、離職しないようにするための力のつけ方、今以上に能力をあげるアドバイスも可能です。お気軽にご相談ください。

### Check! 職場体験前セミナーのポイント!

- 自分の性格・行動パターンに気づきがある
- 壁を乗り越えるヒントが見つかる
- 不安を解消して職場体験に臨むことができる



## セミナーインフォメーション

各セミナーの詳細は告知チラシおよびHPでお知らせいたします

セミナー・イベント	対象	開催日程・場所	内容
少人数セミナー	求職者 在職者	毎週金曜日(祝日等の場合は変更あり) ジョブカフェ内セミナー室	自己分析やビジネスマナーなど、就活に役立つテーマで定期的に開催!6名程度の少人数で行うセミナーです。
職場体験前セミナー	50歳までの求職者	毎週月曜日・木曜日 (祝日等の場合は変更あり) ジョブカフェ内セミナー室	職場体験講習に入る前に、職場での心構えや仕事への姿勢などを学ぶセミナーです。
就職氷河期世代向け グループワーク	35~50歳の求職者	毎月1回 ジョブカフェ内セミナー室	日常の慌ただしさからひととき離れて、自分を見つめ直す、少人数でのグループワークです。
就職氷河期世代向け ジョブチャレンジセミナー	35~50歳の求職者	毎月1~2回 ジョブカフェ内セミナー室	グループワークを中心とした3日間のセミナーで、「ジョブチャレンジ」に向けた準備をしていきます。

※諸般の事情により変更・中止になる場合があります。

# ジョブカフェこうち 職場体験

就職を考えている企業で実際の仕事を短期間(最長5日間)体験できます。

就職前に、自分に合った職場・職種なのか?どんな雰囲気なのか?を知ることができます。



### 対象者

- ★年齢:15~50歳の方
- ★未就職の方(定時制・通信制以外の生徒、または就職内定者を除く)、  
または有期雇用で働いている方
- ★ジョブカフェこうちに利用登録をして、事前にキャリアコンサルタントの相談  
および職場体験前セミナーを受講し、受講後も継続して支援を受けられる方

受講期間 最長5日間 実働時間は5時から20時までのうち8時間以内

受講手当 「最低賃金×受講時間」を支給 受講回数 年度内に3回まで利用可

あなたの一步を  
全力サポート!



### お申し込み・お問い合わせ

#### ジョブカフェこうち(本部) ☎088-802-1533

🌐 <https://www.jobcafe-kochi.jp/>  
✉ info@jobcafe-kochi.jp



④ 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

⑤ 月曜～金曜、第2・第4土曜

※祝日および12/29～1/3を除く

⑥ 10:00～18:00(金曜のみ10:00～20:00)

#### ジョブカフェこうち サテライト(幡多)

☎0880-34-7730 サテライト(幡多)の閉所日は  
本部へ転送されます

④ 四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F

⑤ 月曜・水曜・金曜

※祝日および12/29～1/3を除く

⑥ 13:00～17:00

就活に関するメールマガジンを配信しています

ジョブカフェこうち Twitter・facebookでも情報発信中!

#### ジョブカフェこうち(本部)3F併設 ハローワーク高知若者相談コーナー ☎088-802-2076

④ 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル 3F

⑤ 月～金曜 ※土・日・祝日・12/29～1/3を除く

⑥ 10:00～18:00

#### サポート内容

職業相談・紹介 求人情報の提供

就職に関する情報の提供 職業適性診断