

No.21
TAKE
FREE



ジョブカフェ JOB CAFE MAGAZINE マガジン



◆こうち適職発見ミーティングって
どんなことするの？

◆ドキュメント・JOB
職業適性診断をきっかけに見つけた、
自分らしいキャリア

特集

就職活動中の
メンタルの
はなし

就活でよくある悩み

就職活動は孤独?!

就職活動が上手くいかず、悩みや不安を誰にも話せず、ひとりで悩んでしまう場合も多いと思います。そんな時こそ、自分だけで抱え込まずに、誰かに相談すると道が拓けるかも。家族や友人、就活仲間などに、思い切って話してみましょう。自分に無い視点での答えがあるかも知れません。また、誰かに話すことで、視野を広げる、冷静さを取り戻す、といった効果もあります。相談する相手に困ったら、ジョブカフェこちらでも相談を承っています。お気軽にご連絡ください。



Try!!



就職活動に“絶対”の正解はない!

就職活動には、受験のように「この問題はこのやり方で解く」「この質問にはこう答える」といった正解がありません。自分にあった仕事や職場を探すことは、あなた自身にしかなできません。正解がないからこそ、自分のやりかた次第でどんな壁も乗り越えることができるのです。まずは、一歩を踏み出してみましょう。

受かっても、受からなくても

就職活動は、採用内定がゴールではありません。また、不採用になったからといって、あなた自身が否定されたわけでもありません。あきらめずに、粘り強く、自分の生き方や考え方に合った職場や働き方を探していきましょう。そのチャレンジが、あなたの人生を実りあるものにしてくれるでしょう。



就活や環境の変化等で、ネガティブになってしまうメンタルの対処法

就活中、ちょっとした変化で落ち込んだりネガティブ思考に陥ったりしがちです。次のことを意識し、対処していきましょう。

- 1 **まずは、感情を無理にコントロールしようとせず、自分の感覚や感情を素直に受け止めましょう。**
- 2 **自分の考え方のクセ(自動思考)に気がきましょう。**
- 3 **要因をリフレーミングして対処しましょう。**

- 例) ● 完璧じゃないといけない ➡ 責任感が強く、やり抜く力がある
- 他人と比較して落ち込む ➡ (就職活動に正解はないことを理解した上で) 観察力、洞察力がある
成長できるきっかけを発見し、成長性がある
- 自分は傷つきやすい ➡ 相手の気持ちに寄り添うことができ、共感性が高い
- 総じてネガティブ思考 ➡ 深く思考ができ、危機回避能力が高い



自分の将来に大きく影響する就職。それがゆえに、心配や不安がつきものです。今回は、就職活動中の“メンタルのあれこれ”について特集します。

キーワードは…

「リフレーミング」



リフレーミングとは、物事の枠組みを異なる視点で捉えることで、新しい意味や価値を見出す心理的手法のことです。例えば、コンプレックスを強みと捉えたり、短所を長所と置き換えたりすることで、モチベーションや自信の向上、苦手意識の克服などにつながります。リフレーミングを意識して、就活中の心配や不安を解消しましょう。

就職活動中のモチベーションの保ち方

希望を抱いて臨む就職活動ですが、反面、不安や心配も大きく、心の保ち方に悩むことも多いと思います。そんな時のモチベーションの保ち方について、いくつか例を交えてレクチャーします。

☑ “緩み”の部分を持ちましょう

就活と並行して、趣味やプライベートに費やす時間も大事にしましょう。就活ばかりに打ち込むと、気持ちにゆとりがなくなり、ベストな自分を保てなくなるかもしれません。趣味のない人は、何か就活以外に気持ちを向けられることを探してみましょう。もしかしたら、それが採用担当者や企業関係者との話題作りに役立つかも知れません。

☑ 体力をつけましょう

就活は体力勝負!といっても過言ではないかもしれません。運動をすることで体力アップだけでなく、血流も良くなり、アイデアも浮かびやすくなります。また、姿勢も良くなることで、ハツラツとした雰囲気を相手に与え、好印象となります。また、“緩み”と同じく、運動に気を逸らすことで気分転換となり、前向きな気持ちになれます。



特集
就職活動中のメンタルのはなし

“就活あるある” Q&A

Q 自分が志望企業の採用基準を満たしている自信がありません。

A 大切なのは、自分に無いものを求めるのではなく、自分が持っているものを受け入れて伸ばしていく(プラスに変えていく)ことです。その上で、自分に合う仕事を探していきましょう。

Q 周囲の目が気になって、上手く行動することができません。

A 周囲の評価を気にしすぎる人は、自分自身を客観的に見る力を持っています。その力を強みに変えて、「失敗を回避するにはどうしたらいいか」「問題解決のためにできることはないか」と幅広い視野で取り組んでいきましょう。

Q 不採用が続くと落ち込んでしまって、何も手につかず、やる気も出ません。

A 落ち込むことは誰にでもあること、本能です。重要なのは落ち込んだ後に、そのことをどう捉えて、次の行動に結びつけられるかです。ひとりで抱え込まずに、誰かに相談してみることで、視野が開ける可能性もあります。

Q 自分のやりたい仕事が見つかりません。

A 回り道を受け入れる姿勢も大切です。こだわりを持ち過ぎず、視野を広げて柔軟に仕事探しをしてみると道が拓けるかも知れません。迷ったら、誰かに相談してみましょう。



ジョブカフェ
こうちで
個別就職相談

もっと詳しく知りたい。
相談してみたい方へ



個別相談紹介

ジョブカフェこうちでは、就活中の心配や不安など、個別相談を実施しております(無料)。面接試験対策や応募書類の添削等も対応しておりますので、是非ご利用ください。

個別相談の流れ

- 1 相談予約 来所、電話、HP、公式LINEよりご希望日をお知らせください
 - 2 相談実施 来所、電話、オンライン(Zoom)にて実施
- ※ジョブカフェこうちの連絡先については、本誌裏表紙をご覧ください。

企業訪問や面接等でのメンタル対処法

緊張する場面で落ち着く方法

緊張を緩める方法

★ 身体の緊張をとる:深呼吸、顔をあげる、緊張している部位のストレッチ、など

★ メンタル的な緊張をとる:

「緊張して失敗するかもしれない」という不安をプラスに変える
⇒緊張と上手に付き合えば強みになる。上手にやろうとしないこと。

- 緊張しないように徹底した準備をする。何度も練習して経験を増やす。
- 緊張状態になることで、やる気と集中力が高まる。
- 適度な緊張でハイパフォーマンスが発揮できる。
- 緊張しやすい人は集中力が高く、洞察力がある。



対処法

- 1 緊張している自分を受け入れる
- 2 緊張することは悪いことではないと認識する
- 3 ゆっくり呼吸して、上手にやろうと考えないようにする

- 緊張しやすい人は、徹底した準備ができる集中力の高い人。
- 面接では、正しい答えを求めているのではないことを理解する。
- 面接での答えにくいような質問は、想定外の事態でも落ち着いていられるかを見ている。





株式会社Nextremer
小松 海透さん

**適性診断をきっかけに
見つけた、
自分らしいキャリア**

ジョブカフェこうちを利用し、自分に
適した仕事と出会った小松さん。就職
活動時や現在の仕事についてイン
ビューしてみました！

現在はAIに学習させるためのデータを作
成する「データアノテーション業務」に携わつて
います。入社当初は作業員として業務を担当し
ていましたが、現在では後輩や複数のメンバー
へ作業を教える役割も任されるようになり、少
しずつ責任のある立場へとステップアップして
います。実務経験はありませんでしたが、以前
からIT分野に興味があり、独学で基本情報技
術者の資格を取得。その知識は現在の仕事にも
活かされています。今後の目標は、プロジェクト

**未経験からIT業界へ。
目指すのは大きなプロジェクトの
マネージャー**

県外からUターン後、家業を手伝っていま
したが、自身の将来について改めて考え、就職活
動をスタート。知人から勧められたことでジョ
ブカフェこうちを訪れました。最初に職業適性
診断を受け、キャリアコンサルタントの支援も
あり、自分の強みや適性を客観的に知ることが
できました。自分に向いている仕事や進むべき
方向性が見え、就職活動を進める上で大きな
指針になりました。就職活動では、自分の興味
や得意なことを改めて見つめ直しながら、自分
に合った仕事探しを進めていき「Nextremer」
に出会いました。

**自分に合った仕事を
見つけるために踏み出した一歩**

求職者への メッセージ

「IT未経験の方も来られます。
一つの事を極めることも大事で
すが、広い視野を持ち、いろい
ろな経験をされていることも、
意外と仕事と繋がります。」



株式会社Nextremer
人事部
宗石 静さん

小松さんは、目標を明確に定め、そこに
向かって着実に取り組める方です。予期せ
ぬ出来事にも柔軟に対応できる力があ
り、安心して仕事を任せられます。自分ら
しさを大切にしながら、さらに成長して
いってほしいと思います。

企業からのメッセージ

全体を管理できるマネージャーになること。経
験を積みながら、より大きな役割を担える存在
を目指しています。

求職中の皆さんも資格だけでなく、普段か
ら興味を持ったことに挑戦して、自分の引き出
しを増やしてみてください。色々な経験や知識
が、思いがけない形で仕事につながることもあ
りますよ。

こうち適職発見ミーティングって どんなことするの？

県内企業の採用担当者とざっくばらんに話せる座談会です。
(企業合同説明会・面接会ではありません)

アットホームな雰囲気の中、普段着で、県内企業の採用担当者と気兼ねなくお話しただけ、気になる
企業があれば、仕事体験(ジョブチャレンジ)もできます。
その他、就職・転職のご相談、職業適性診断が受けられるコーナーもあります。

当日のスケジュール

① 受付 ② 企業PR&プレゼンタイム ③ 企業担当者とのトークタイム ④ 閉会

Q
企業担当者との
トークタイムでは、
どんな話をしたら
いいですか？



A 仕事内容、職場の雰囲気など、気になることをなんでも
お聞きいただけます。お話が苦手な方
は、皆さんが話しているそばで耳を傾
けるだけでもいいです。お困りの際には、
スタッフが全力でサポートさせて
いただきます。なお、入退場が自由
ですので、最後まで参加できなく
ても大丈夫です。



求職者様のお声

満足度

97%

いろんな企業を
知ることができた上、
気になることを
ズバズバ聞いた

ジョブチャレンジ
について
詳しく相談できた

入退場が
自由なのも、
気楽で良い

自分もスタッフも私服で、
雰囲気が和やかで
過ごしやすかった

採用担当者の生の声
(働き方や残業の有無、
職場の雰囲気など)が聞けた

気になった参加企業に
仕事体験
(ジョブチャレンジ)を
申し込めた

スタッフの人数も多く、
積極的に多くの企業へ
繋いでくれて助かった

企業様のお声

満足度

99%

求職者様からの質問が
想像以上に多く、
盛り上がりました。

PR動画を見ながら話を
聞いてもらったので、
自社の特徴を伝えることができました。



セミナーインフォメーション

各種セミナーの詳細はHPでお知らせいたします

セミナー・イベント	対象	開催日時・場所	内容
少人数セミナー グループワーク	概ね59歳までの 求職者	毎月4回 ジョブカフェこうち内セミナー室	自己分析や面接対策、応募書類作成など、就職に役立つ テーマで毎月開催! 10名程度の少人数で行うセミナーです。
大規模こうち 適職発見 ミーティング		7/4(土) オーテピア高知図書館4階 13:00~16:00	普段着で気軽に県内企業採用担当者と話せる座談会 です。 疑問や質問など、なんでもお話しいただけます。気にな る企業があれば、後日ジョブチャレンジも可能です。
“小さな” 適職発見 ミーティング		第1回 8/25(火) 第2回 10月予定 第3回 12月予定 第4回 3月予定 13:30~15:30	●こうち適職発見ミーティング 参加企業 15社予定 ●“小さな”適職発見ミーティング 参加企業 4社予定
ジョブキッズ	小学4~6年生と その保護者	7/18(土) オーテピア高知図書館4階 10:30~12:30 7/29(水) オーテピア高知図書館4階 10:30~12:30 8/1 (土) しまんとびあ2階 10:30~12:30 8/22(土) オーテピア高知図書館4階 10:30~12:30	「シゴト・ジブン発見カード」を使って自分の将来に ついて親子で考えてみよう。興味のある仕事や自分 のタイプを知ることができます。
出張相談会	概ね59歳までの 求職者・在職者	毎月2回程度。 開催場所はジョブカフェこうちのHPにて 随時お知らせしています。 ハローワーク各所 (高知・いの・香美・安芸・四万十・須崎) 薦屋書店1階・フジグラン高知2階	就職／転職相談や職業適性診断をお受けします。 求職者のご家族や知人の方の相談も可能です。 お気軽にお越しください。

※諸事情により、変更・中止になる場合があります。

(令和8年4月~8月)

本部 ジョブカフェこうち

TEL.088-802-1533

HP <https://www.jobcafe-kochi.jp>

info@jobcafe-kochi.jp

住 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル

開 月曜~金曜、第2・第4土曜

※祝日および8/10~8/12、12/29~1/3を除く

時 10:00~18:00 (金曜のみ10:00~20:00)



幡多 ジョブカフェこうち

サテライト(幡多)

TEL.0880-34-7730

サテライト(幡多)の閉所日は本部へ転送されます

住 四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F

開 月曜・水曜・金曜 ※祝日および12/29~1/3を除く

時 13:00~17:00

就活に関するメルマガジンを配信しています

ジョブカフェこうち



X



Facebook



Instagram



LINE

LINEはじめました!



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

TEL.088-802-2076

住 高知市帯屋町2丁目1-35 片岡ビル3F

開 月曜~金曜 ※土・日・祝日・12/29~1/3を除く 時 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
- オンライン相談も可能