

# ジョブカフェだより 2023 立春号

仕事探しの全体像を把握しましょう!!

仕事を探すときには、求人票をしっかり見て応募したいと思う理由を考えてみましょう。応募する会社を決める前に、自分にとって大切なものや、自分を取り巻く環境などを考えてみましょう。どんな仕事や業種なら、楽しくイキイキ働けるかを考えることが大切です。

## 自分を知る(価値観、興味、能力)

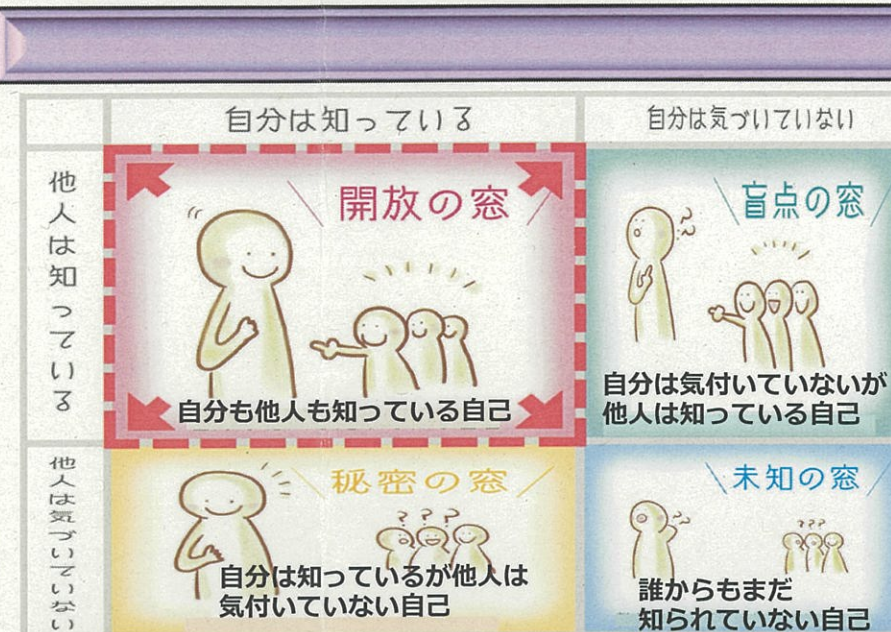
自分とはどんな仕事や業種であれば、価値観や興味を満たし、やりがいを持って仕事ができるのか、自分の能力は、どんな仕事に活かせるのかを考えてみましょう。

- ① 経験の振り返り (自分が経験した事を、振り返ってみましょう。)
- ② 趣味・特技・資格・免許の整理 (これまで取得した資格など、仕事に活かせるものは無いか整理してみましょう。)
- ③ 成功体験、失敗体験の分析 (自分自身の傾向を知り、自己理解を進めましょう。)
- ④ 長所・短所の整理 (長所を伸ばし、短所をフォローする手掛かりを見つけましょう。)
- ⑤ コミュニケーションスタイルの確認 (無意識にどのような接し方をしているのか、自分で考えてみましょう。客観的視点として、誰かに聞いてみると、新しい自分に気付く事もできるでしょう。)

## 仕事を知る

どんな仕事がどこにあるのか、どうしたら調べられるのか確認しましょう。  
 どんな人が働いていて、どんなやりがいを感じているのか、ホームページなどで確認してみましょう。

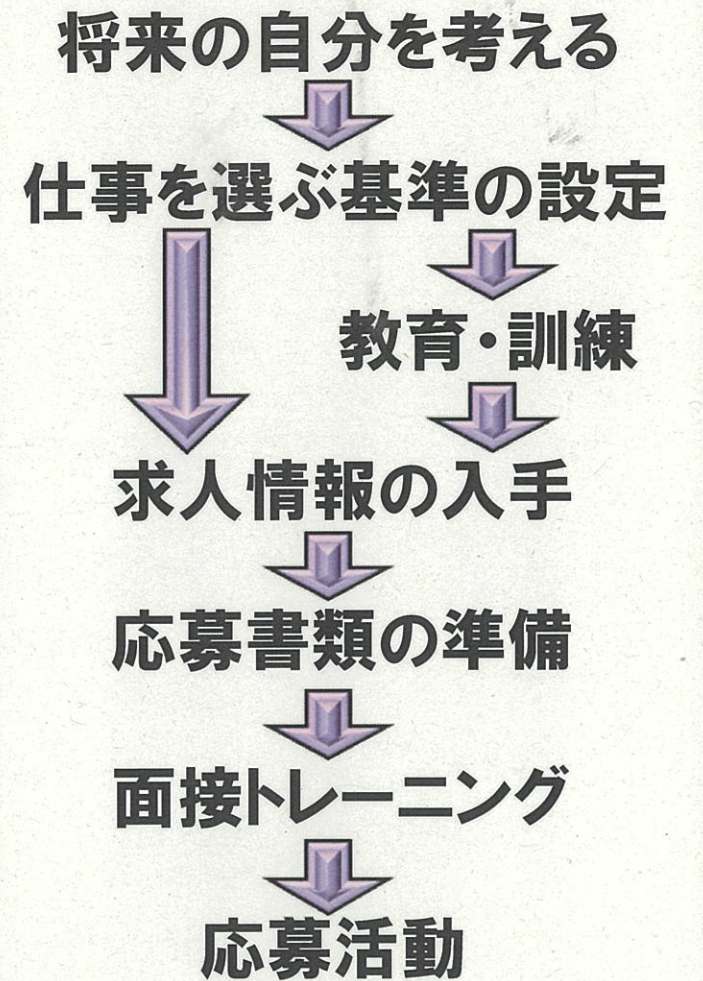
- ① 仕事内容 (1つの会社の中には、様々な仕事があります。それぞれどんな役割を担っているのか、知ることも大切です。)
- ② 経営理念 (その会社は何を目指し目標としているのか、自分が共感できるかどうかを考えてみましょう。)
- ③ 給与・待遇 (給料面や昇給、休暇など自分が納得できる内容か、検討しましょう。)
- ④ 勤務地・勤務時間・職場環境 (毎日職場に通勤できそうか、勤務時間や勤務形態などを含めた環境面も調べましょう。)
- ⑤ 企業文化・社風 (職場の雰囲気や、働いている人たちの思いを知ることで、働くイメージができます。)



### ジョハリの窓

ジョハリの窓とは、「他人から見た自分」と「自分から見た自分」を4つの領域に当てはめる考えです。それぞれの窓は人の成長により、大きさは変化していきます。

- ① 自分の事を他人に正直に伝えることで、秘密の窓がせまくなり開放の窓が広がります。
- ② 自分に対する他人からの意見を聞きくことで、盲点の窓が狭くなり開放の窓が広がります。
- ③ これらの作業により、未知の窓が狭くなり新たな自分の発見に繋がります。



**ジョブカフェ久慈**  
 仕事探し、企業活動の総合サポート

〒028-8042 久慈市八日町1-1  
 (久慈地区合同庁舎1階 総合案内窓口内)  
 電話 0194-53-3344  
 開所時間 月・水～金 9時～16時  
 (毎週火曜日及び土・日、祝日、年末年始を除く)

