

④面接ロールプレイ

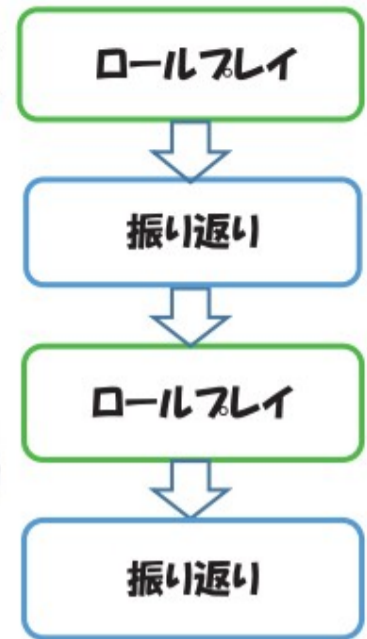
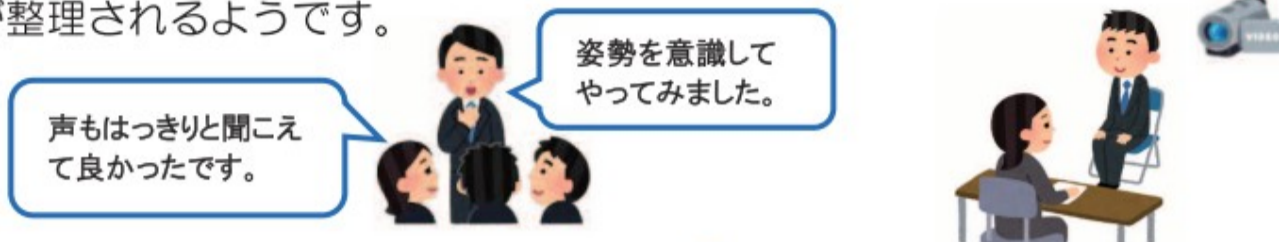
2回の面接ロールプレイをビデオに録画し、その都度全員で振り返ります。自分の感想を話すだけでなく、他の受講者からの気づき・感想を聞きます。

振り返りの一例

Aさん：「緊張して、声が出せなくなりました。」

Bさん：「私も緊張するので気持ちがわかります。でも、Aさんは『すみません、少し時間を頂いてもよろしいですか。』と言われたのが良かったです。参考になりました。」

他者から自身の良かった所を伝えてもらうことで、自分の良い所を知り、課題が整理されるようです。



⑤〇年後の自分

「〇年後に一人暮らしをして、事務職に就いている。」「〇年後には結婚して、やりたかった仕事をしている。」など、受講される方が1年後や10年後に描く将来や夢は様々です。

各々が、これから取り組むべき具体的な目標を考え、付箋に書いていきます。

自分の将来を考える

〇〇年後の私

将来の夢をかなえるために

今の私にできること

ワークシート

働く準備チェックシート

チェック①: 心と身体の健康管理

睡眠	毎晩7時間以上寝ている。	
食事	毎食野菜を1品以上食べている。	
運動	毎日30分以上歩いている。	
ストレス	ストレスを感じたときに深呼吸やストレッチをする。	
休養	毎週1回は休む。	

チェック②: 日常生活管理・基本的な生活力

掃除	部屋の掃除を週1回以上している。	
洗濯	洗濯物を週1回以上洗っている。	
食料	食料の買い出しができる。	
交通	公共交通機関を利用できる。	
金銭	お金のやりくりができる。	
健康	健康診断を受ける。	

チェックシート

「自分の将来について」を書いたホワイトボード

「今の私にできること」を書いた付箋

⑥職場体験実習

セミナー終了後は、学校の長期休みなどを利用して職場体験実習を行います。様々な仕事を体験し、職場の方からアドバイスをいただきました。



実習後の感想

「事前に自分のことを伝え、職場の方に配慮してもらったので、作業のやり方が分かりやすかった。」「報告や相談することが大切と分かった。」「同時平行作業は苦手だが1つ1つだとできることが分かった。」等の感想があり、自分の課題に気づき、今後の目標ができたようです。

⑦学校にセミナー報告

就職課や学生支援の担当者に受講者のセミナー中の様子を報告します。



学校からの感想

「相談の仕方が変わり、具体的に伝えることができるようになった。」「今、取り組むべき課題が明確になった。」「自分のことがわかるようになったからか、自信がついたように感じる。」という感想がありました。

受講後

[平成30年度から令和2年度までの受講後の状況]

受講者	就労	進学・訓練機関	在学中	求職中
55	31	11	5	8

当センターでは、スキルアップセミナーの受講後も、一人ひとりの相談に応じ、学校と連携しながら支援を行っています。学生一人ひとりが自分に合うスタート地点に着くことができるよう、今後も継続してサポートをしていきたいと思っております。