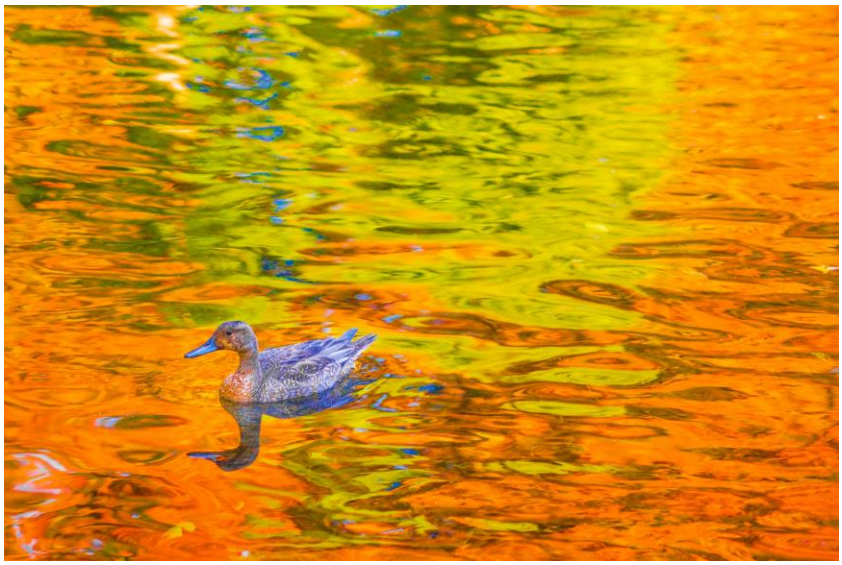

ジョブだより Vol.19

2020.10.1

発行元
就労移行支援事業所ジョブシード
函館市深堀町１－７
TEL：0138-83-8018
FAX：0138-83-8019
Mail：jobsp.info@gmail.com
https://www.hakodate-jobplus.com/

これまでの就労実績　２９名　実習先・実習人数　２０社　１９名

（2017年１月～2020年１０月１日現在）

「もう今年終わるの？！」と思った時に考えること

今年も残るところ２か月と少しとなりました。月日が過ぎ去っていく速さに驚愕しますね。意外にも、充実している人は１年の経過がゆっくりに感じるということがわかっています。逆に、１年が充実していなかった人は、自分のやりたいことができなかったことによって、「１年があっという間に過ぎてしまった」と感じるのだそうです。そして人は自分の努力や進展を忘れてしまうもの。「ぱっとしない１年だった」と感じるのを防ぐには、自分の努力や進展を日々記録するのもお勧めです。

●退職した元利用者様との再就職活動。

S社様に一般就労されたCさんが事情により退職することとなってしまいました。働き続けられるようにS社様も最大限のご配慮を下さりました。Cさんは改めて時間をかけ深く一考した結果、退職を選択されました。S社様、たくさんのご配慮、ご指導、ジョブコーチとの連携等をくださり、ありがとうございました。今後も変わらぬお付き合いを賜りいただけますよう、どうかお願い致します。Cさんには暫くの間、ご自宅で心身を整えられた後、ジョブシードと就労活動を行いました。シゴトガイドやハローワークの求人情報を活用のほか、面談や電話連絡による希望する職種や仕事の内容のアセスメントを数回行いました。

ジョブシードにはキャリアカウンセラー（民間資格）も常駐しています。仕事を探している方のお悩みに「次の就労に向けて就職活動をしたいが、どのような職種を選んだら良いかわからない」が多く聞かれます。キャリアコンサルティングを通じて、自分の適性や能力、関心などに気づきを与え、自己理解を深めるとともに、求人にある仕事内容について理解し、その中から自身に合った仕事を主体的に選択できるようになることが期待できます。前職となったS社様での仕事を思い出しながら、仕事内容を選択することとなりました。おかげさまでついこの頃ですが、S社様での経験が糧となり、再就職が決まりました。

●ジョブシードの施設内作業

ジョブシードの就労訓練は実践的な内容となっています。ほぼ毎日、午前も午後も作業の連続です。そのラインナップは「ハウスクリーニング、マンション･アパートの共用部清掃作業」「リサイクル工場での電線ケーブル分別作業」「ピッツァ･グラタン製造補助作業」「着物・和服ほごし作業」「ホタテ珍味袋詰め作業」「着火剤クリスピースターター製造作業」「コーヒー焙煎作業」です。10～12月は「粗品用タオルの袋詰め（タオルを折り、袋詰め)」と「海鮮食品シール貼り（ビニール袋に商品シールを貼る)」がラインナップに加わります。この２つの作業は大量の作業です。昨年の「粗品用タオル袋詰め」は 5,000 本。「海鮮食品シール貼り」は 90,000 枚を貼りました。利用者様の声を聞きますと「もう嫌になります」、「頭がおかしくなりそう」のほか、「燃えてくる！」「最後までやり遂げます！」と頼もしい発言もあります。普段の作業に比べると、厳しくも苦しい作業なのでしょうけれども、利用者さん達が晴れて一般就労された際のことを考えますと、こうした苦しみを味わって欲しいし、みんなでやり遂げた一体感と達成感も体感していただけると確信しています。単なる訓練ではないようです。仕事も生活も人生は、一人ぼっちではない、と信じて欲しいのです。ジョブシードの就労訓練はそのような実感のできる付録も付いています。

目標達成の心理学―基本の基本②

前回に引き続き、目標達成に役立つ心理学の基本中の基本をお伝えします。基本中の基本と言いながらも、実際には多くの人が知らない知識です。その理由は、学校では教えてくれないというのが一つと、もう一つは、「目標は頑張れば達成できるものだ」という間違った認識が蔓延しているからです。実際には目標達成は知識やテクニックの問題にもかかわらず、世間では目標達成できないことによって「努力してないからだ」「向いてないからだ」と言われることも少なくないようです。これではやる気が上がるわけがありません。では、目標達成のために必要なテクニックとは何でしょうか？一つは前回お伝えした「目標を具体化させる」という方法です。これによって達成基準が明確になり、今すべきことを決めることができ、モチベーションが高まります。そして今回お伝えするのは、「メンタル・コントラストを意識する」ということです。これは、「私にとって成功とは何か」と「成功への障害は何か」を繰り返し考えることです。その具体的な方法は以下の通りです。

1　目標を達成し、成功した時の「感情」をしっかりと味わう。例えば、「今より給料が良くて自分の価値観と合致した仕事に就く」という目標を立てたとしましょう。であれば、その企業から採用通知をもらった時の達成感や、価値観に合った仕事をしている時の充実感等を味わってみることが重要です。

2　心の中で、その時に起きていることを明瞭にイメージする。　・その時の周囲の様子はどうなっているでしょうか？　・どんな声が聞こえるでしょうか？　例えば、採用通知をもらった時に一緒に喜んでくれる友人や家族の様子や、彼らがどんな言葉で祝ってくれるかをイメージしてみましょう。

3　そこに至るまでの障害を考える。その目標を達成した自分と今の自分との差（＝コントラスト）を考えてみましょう。例えば、その企業に採用された自分と今の自分の違いを考えた時に、「この履歴書では志望動機が物足りない」とか、「その仕事をするにはまだ知識が足りない」ということが見えてきます。

「成功した自分をイメージしなさい」というのは自己啓発系のセミナーや本でよく目にすると思いますが、多くはそれだけで終わってしまいます。所謂「引き寄せ」系のセミナーや本がこれに当たります。しかしながら、成功のイメージをするだけでは逆に目標達成率が普通よりも下がってしまうということが研究で明らかになっています。一方で、目標達成したイメージをするだけでなく、そこに至るまでの障害を考えた場合は、格段に目標達成率が上がるということが明らかになっています。具体的に何が足りないのかを明確にすることで、どのような行動をすればいいのかが見えてくるわけです。

次回は、「目標を達成するための行動計画」の立て方をご紹介します。