

# ナビゲーションブック（自己紹介書）を 作ってみよう・伝えてみよう



自分の特徴（できること・苦手なこと等）を整理してみたい！  
会社に伝えられるように準備したい！

…そんな方向けの職業準備プログラムです

- **ナビゲーションブック**とは…「自分のことを理解したい」、就職活動において「自分のことを他者に伝えられるようになりたい」という時に活用できるツールの1つです。  
具体的には…自分の特徴、セールスポイント、課題とその対処方法、会社に理解・配慮してほしいこと、就職時の希望等をまとめたものです。

- **スケジュール** …◎は必須参加です。他は希望するものに○印をつけて下さい。（相談の上、受講を決定します）

参加希望 記入欄	日程	内容
◎ (必須)	7月27日（木）13:30～15:30 7月31日（月）13:30～15:30	職業センター利用説明会（夏期講座ガイダンス） ・個別相談（利用希望、目的、受講スケジュール等希望確認）

希望を確認の上、一人ひとり計画を立て必要なプログラムを受講して頂きます。

◎ (必須)	8月17日（木）13:00～15:00	オリエンテーション	・ナビゲーションブックとは？ ・個別相談（今後の進め方、カリキュラム確認）
	8月21日（月）10:00～12:00	コミュニケーション	JST「話しかける」
	8月22日（火）13:00～15:00		アサーション①（自分の自己表現のタイプを知る等）
	8月25日（金）13:00～15:00		アサーション② （自分も相手も大切に伝える伝え方を考える等）
	8月28日（月）10:00～12:00		JST「報告する」「質問する」
	9月4日（月）10:00～12:00		JST「職場で謝る」
	9月11日（月）10:00～12:00		JST「会話を遮り要件を伝える」
	9月5日（火）10:00～12:00	ストレス対処	ストレスマネジメント
	8月31日（木）13:00～15:00		問題解決技法（大学生生活版）
	8月21日（月）～9月12日（火） のうち数日 （通所日は個別に相談）	作業体験	事務系作業、OAワーク、実務系作業の模擬的作業体験を通じて自分の得意なところ、苦手なところ、活かせる対処や工夫等を確認
	9月4日（月）13:00～15:00	伝えるワーク	模擬面接①（模擬面接前の準備・求人票選び）
◎ (必須)	9月13日（水）10:00～15:00 （うち1時間程度）		模擬面接②（模擬面接＋ふりかえり）
○ (お勧め)	9月下旬 （10月にずれ込む場合あり）		大学の就職担当者に伝えてみよう （ナビゲーションブックを大学の就職担当者とも共有し、今後の就職活動への活か仕方を検討する会を設定します）

- **定員** … 5名 注) JST、アサーション、ストレスマネジメントの講座は一般の職業準備支援プログラム利用者向けの講座への参加となります。  
注) ナビゲーションブックの「作成」は自宅ワークを組み合わせで行いますが、自宅にPC環境等のない方はご相談ください。

- **対象** …来春（2024年3月）に卒業予定の就職を目指している学生の方が対象です。

## ■ 申し込み方法

- ・当センターでは就職先の斡旋はしていません。就職支援は大学と連携しながら行います。
- ・今後の就職活動に活かしていただくために、大学のキャリアセンター（進路相談担当の部署）の担当者、もしくは、現在相談されている支援機関の担当者に、当センターへの申し込み(電話)を依頼してください。

