

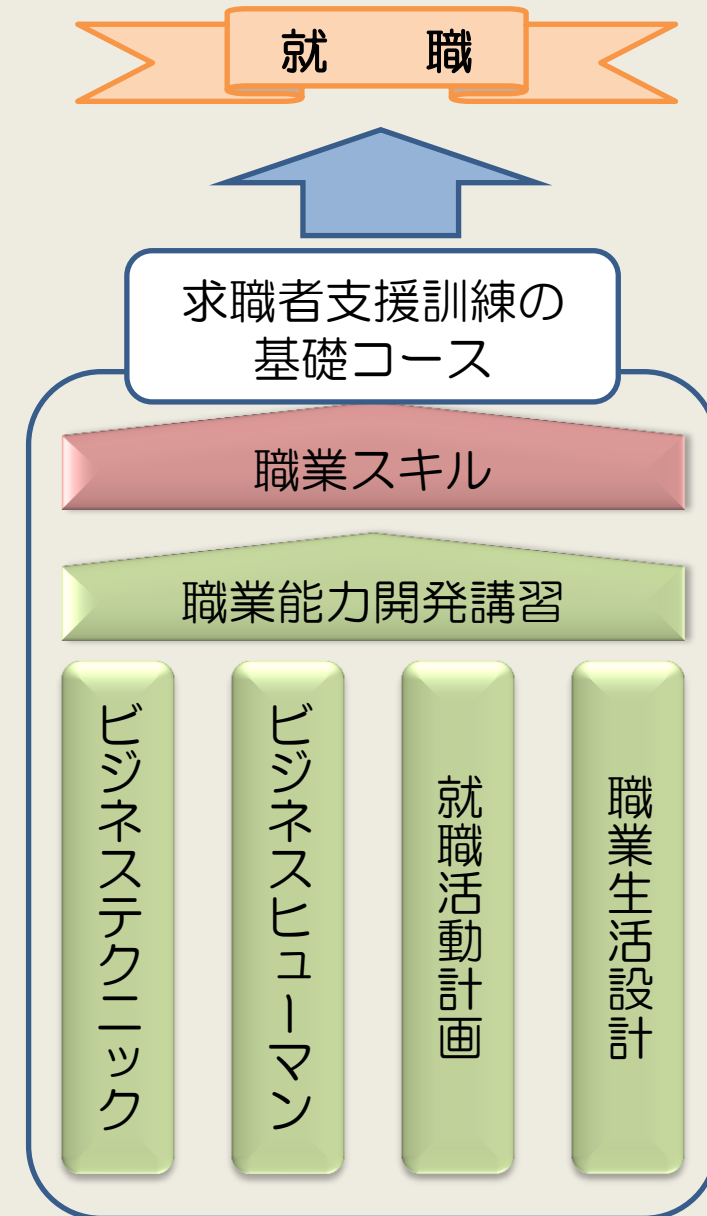
## 職業能力開発講習ってどんな内容??

職業訓練というと、「技術的で専門的な能力を習得するための訓練」であって、「難しそう、自信がない」などのイメージをお持ちではないでしょうか。

求職者支援訓練では、パソコン操作、介護技術、医療事務、プログラミングなど様々な専門的な訓練（職業スキル）を行っていきませんが、基礎コースでは、初めの1か月間に「職業能力開発講習」という訓練を行います。

職業能力開発講習は、職業スキルとは別に、就職活動はもちろん、仕事をしていくうえでも役立つ『ビジネステクニック』『ビジネスヒューマン』『就職活動計画』『職業生活設計』の4つの内容を学んでいきます。新しい職業生活をスタートするために欠かせないものばかりです。

それでは、これら4つの項目は、どのようなことを学んでいくのでしょうか。詳しく見ていきましょう。



## 1. ビジネステクニク

働くうえで知っておいたほうがいい制度や法令ってなんだろう？

今までパソコンを使うことなかったけど・・・



実はビジネスマナーに自信がなくて・・・

今度の就職先では腰を落ち着けて仕事したいなあ・・・

### ビジネステクニクの授業内容はこんな悩みに応えます！

ビジネステクニクでは、ビジネスマナーや労働法、社会保険制度、働く上でのルール、健康管理の方法、パソコンの操作方法（※）などが学べ、これらの悩みに役立つ内容となっています。

就職活動をするうえでも、仕事をしていくうえでも、役立ちますよ。

※パソコン操作の科目が設定されている場合に限りです。



カリキュラム例



#### 家計管理とライフプラン、社会保険と年金

家計管理、知っておきたい社会保障（公的医療保険、労働者災害補償保険、雇用保険他）、公的支援制度・公的相談窓口



#### ビジネスマナー

仕事に対する心構え、ビジネスマナー（第一印象、あいさつ、表情、身だしなみ、名刺交換、態度、言葉遣い）、安心感を与える立ち位置、電話対応、来客対応の向上



#### 職業倫理、労働法の基礎知識

職場のハラスメント、個人情報への取扱い、SNS利用の注意点、働く人を守る労働法



#### 健康管理

生活リズムと健康を整える、働く人の健康管理、心の健康管理、ストレスコントロール（ストレスの対策、回避方法）、感情のコントロール

## 2. ビジネスヒューマン

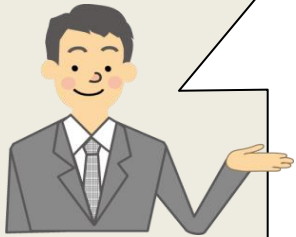
コミュニケーションが大切なのは分かるけど、人付き合いは苦手だなあ…

自分は内気だから、なかなか相手に言いたいことが言えないのよね。



本当はいろんなタイプの人と上手くやっていけるようになりたい！

### ビジネスヒューマンの授業内容はこんな悩みに応えます！



ビジネスヒューマンでは、グループワークを通じてビジネス上のヒューマンスキルの向上・再確認を行います。

聴き方（傾聴力）、話し方（自分も相手も大切にしている表現）、多様な人々との接し方（協調性）など、普段は時間を掛けて学ぶ機会は少ないかと思われそうですが、職業能力開発講習では訓練として取り入れています。

グループワークを主体とした訓練ですので、知識だけではなく、体得することにより、就職後にもすぐに実践できます。

■  
カリ  
キュ  
ラム  
例



#### コミュニケーション

自己概念、好き・嫌い（価値観）、思い込みや先入観への気づき、聴き方（傾聴力）、話し方（自分も相手も大切にしている表現）の向上



#### 職場のコミュニケーション

職場における報告連絡相談、論理的な思考による適切な伝え方の向上

### 3. 就職活動計画

面接で注意したほうが  
いいところって  
何？



今までいくつか仕事をしたけど、どこまで職務経歴書に書けばいいんだろう？

企業は面接でどのような点をみているんだろう？

求人票では給料はもちろん気になるけど、ほかに気を付けたほうがいいところも知りたいよ。

### 就職活動計画の授業内容はこんな悩みに応えます！



就職活動計画では、就職活動で必須となる面接や履歴書の作成の支援を行います。企業の採用担当者が書類選考や面接で重視しているポイントや、訓練内容に関連した求人動向・産業界の近況を知ること、就職活動に向けた心構えを講師と一緒に学ぶ仲間と共に高めていきましょう。

■ カリキュラム例



**キャリア・プランを踏まえた就職活動の進め方**  
就職活動の全体、キャリア形成と就職対策の関連



**訓練内容に関連した求人の動向とポイント**  
訓練内容に関連した求人動向・産業界の近況とポイント



**応募書類の重要性**  
履歴書・職務経歴書のポイント、志望動機・自己アピールの重要性、送付の際の留意点



**面接対策の重要性**  
面接の目的と採用者の評価ポイント、面接の準備とマナー



**求人情報の収集**  
求人票の見方・ポイント、求人票の検索・収集

## 4. 職業生活設計

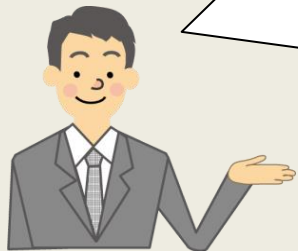
仕事でやりたいこと、自分に向いている仕事ってなんだろう？



自分の強みって何だろう？

就職してからの将来のイメージがあまりわからないなあ・・・。

### 職業生活設計の授業内容はこんな悩みに応えます！



職業生活設計では、これまでの就業経験等を踏まえ、自分の強みや仕事に対する興味・関心、仕事への価値観を確認していきます。

また、興味・関心を持った仕事に求められるスキル等を調べることで、仕事について理解を深め、どのような仕事に就職したいかということだけでなく、就職してからの仕事への向き合い方なども皆さんと一緒に考えていきます。

求職者支援訓練では、月に1回以上、訓練実施機関が行う個別の職業相談（キャリアコンサルティング）がありますが、職業能力開発講習ではより時間をかけて自分自身を振り返りますので、面接や履歴書の自己PRに役立てることができます。

■  
カリ  
キュ  
ラム  
例



#### 訓練受講の動機、今後の目標と習得すべき能力

就職に向けた訓練受講の意義、今後の目標と習得すべき能力



#### 仕事理解、職業意識と勤労観

関連職種・希望職種に求められるスキル



#### 自己理解

自分の特徴などを見つめなおす就業経験の棚卸し、自分の強み、興味関心、価値観の振り返り



#### 職業生活設計(キャリア・プラン)

職業生活の振り返りと今後、新ジョブ・カード制度の概要

求職者支援訓練の基礎コースでは、専門的な知識・技能を習得する職業スキルだけでなく、職業能力開発講習の訓練を受講することで、自分自身が納得できる就職を目指すことができます。

就職した後も、より定着して仕事が続けられるよう、ビジネススキルとヒューマンスキルの向上・再確認を行い、また、将来に対するビジョンを持って仕事に取り組むことができることを目指していきます。

職業能力開発講習は、企業が採用にあたり重視しているヒューマンスキル・コミュニケーションスキルを訓練の中で学べるメリットがあります。求職者支援訓練の実践コースでは行いませんので、ビジネスマナーを再確認したい方や、就職の幅を広げたい方にもおすすめです。



職業能力開発講習で働く楽しさを見つけよう！！

