

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりましたね。さて、今月号のサポステタイムスでは「おうちでできる就職活動第2弾」として自分の長所・短所の探し方について特集！履歴書や職務経歴書作成にも必要となるので、この機会に考えていきましょう！

就職活動第2弾

自分の長所・短所の探し方

～いまの自分とこれまでの自分と向き合ってみよう～

ジョブ・カード

を使って自分の強みを整理してこう！

<https://jobcard.mhlw.go.jp/>



ジョブ・カードとは？

- ジョブ・カードは、自分自身のことを理解して、将来どのようなキャリア（職業人生）を目指したいのか、そのためにどうすれば良いのかを考えるためのツールです。
- ジョブ・カードを使って、自分自身のことをよく理解し、今の自分に何ができるのかが分かるようになると、就職活動で自分の強み等をしっかりとPRできるようになります。

様式1-1 キャリア・プランシート（就業経験がある方）

氏名	生年月日	年 月 日
性別	〒	
連絡先	〒	

就業経験、興味、関心事項等
（文字にしたい経験、興味・関心を持っていること）

強み等
（自分の強み、弱みを克服するために努力していること）

将来取り組みたい仕事や働き方等
（今後やってみたい仕事（職種）や働き方、仕事で）

これから取り組むこと等
（今後向上・習得すべき職業能力や、その方法など）

その他
（以上から、自己PRやキャリアコンサルティング）

様式2 職務経歴シート

職歴(年々一ヶ月)	職歴の内容	職務の中で身につけたこと、習得した経験・技能等
1. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		
2. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		
3. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		
4. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		
5. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		
6. 年 月 ～ 年 月 (年 月 月)		



ここが便利！ジョブ・カード！

様式は作成不要！ホームページからダウンロードOK！

Word・Excel・PDF形式で無料でダウンロードできる！

様式ごとの記入例が豊富！

（左図参照）

多くの仕事を経験されてこられた方、初めて就職活動をする方向けの2つの様式がありご自身の状態に合わせて選ぶことができます。また、ホームページには様々な記入例もあり参考にしながら作成できます！

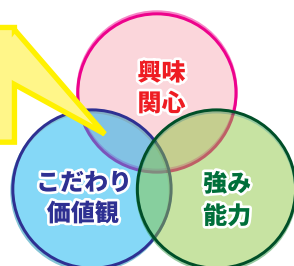
キャリアカウンセリングを受けてみよう！

作成したジョブ・カードをもとに、就職活動の方向性などを相談員と一緒に考えていきましょう。

どうして自分の長所・短所を知る必要があるの？

就職活動をする上で切り離せないことは『仕事を選択する』ことです。選択肢を拡げられるように、これまでの自分と向き合う必要があります。自分がどんな仕事をしたのか（興味・関心）、どのように働きたいのか（こだわり・価値観）、何ができるのか（仕事に活かせる強み・能力）に気づく出発点として長所・短所を知るところからはじめてみましょう！

3つの円が重なる部分
＝仕事を選択するヒント



6月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1 キャリア相談	2 キャリア相談	3 出張キャリア相談 (キッピーモール)	4 出張キャリア相談 (ウッディタウン)	5 キャリア相談	6 休所日	7 休所日
8 キャリア相談	9 キャリア相談	10 出張キャリア相談 (キッピーモール)	11 出張キャリア相談 (フラワータウン) オープンサポステ(午前)	12 キャリア相談	13 休所日	14 休所日
15 キャリア相談	16 出張キャリア相談 (三木市)	17 出張キャリア相談 (キッピーモール)	18 出張キャリア相談 (ウッディタウン)	19 キャリア相談 出張キャリア相談 (加東市)	20 休所日	21 休所日
22 キャリア相談	23 出張キャリア相談 (丹波篠山市)	24 出張キャリア相談 (キッピーモール)	25 出張キャリア相談 (フラワータウン) オープンサポステ(午前)	26 キャリア相談	27 休所日	28 休所日
29 キャリア相談	30 キャリア相談		キャリア・インサイト(職業適性診断)が出来ます! 今月のオープンサポステは 11日 と 25日 ! 			

さんだサポステのホームページを check !

毎月発行しているサポステタイムスや、セミナーのご案内など、さんだサポステからの最新情報を発信しています。ぜひブックマークに登録してご利用くださいね!



三田市内3カ所で出張相談



《キッピーモール出張相談》

場 所 まちづくり協働センター 会議室
時 間 13:00 ~ 17:00
実施日 毎週 水曜日

《ウッディタウン出張相談》

場 所 ウッディタウン市民センター
時 間 14:00 ~ 17:00
実施日 第1第3 木曜日

《フラワータウン出張相談》

場 所 多世代交流館ふらっと
(子育て情報ひろば)
時 間 13:00 ~ 17:00
実施日 第2第4 木曜日



三田市外でも出張相談実施中!

※時間は、13:00 ~ / 14:00 ~ / 15:00 ~
3 枠で1回50分です

《加東市出張相談》

場 所 社福祉センター 2階会議室
実施日 毎月第3金曜日

《三木市出張相談》

場 所 サンライフ三木 1階
実施日 毎月第3火曜日

《丹波篠山市出張相談》

場 所 篠山市民センター 研修室①
実施日 毎月第4火曜日

49歳までの若者のための就労相談窓口

申込・問合せはコチラへ↓(参加無料)

さんだ若者サポートステーション

運営：一般社団法人 キャリアエール [厚生労働省事業]

受付時間 (月~金) 9:30~17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

TEL 079-565-9300

〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階
<https://career-yell.jp/sanda/>



履歴書などの添削
面接対策など
気軽に相談して
ください!



次号もお楽しみに!