

無料実施中

就職活動に

心理テスト

活用しませんか

質問紙やチェックシートを利用したテスト(心理検査)を通して、自分の性格傾向、思考・行動パターンや、他人とどのような方法で関わっているのか、今現在の精神状態などを知ることができます。多方面から自己理解を深めて客観視することで、漠然としていた問題が認識しやすくなり、就職活動に活かすことができます。

対象 概ね**35～49歳まで**の無業状態もしくは、短時間(週20時間未満)で就労中の方

場所 **こうべ若者サポートステーション** (最寄り JR神戸駅より徒歩5分)

地域若者サポートステーション(サポステ)では、何らかの理由により現在仕事をしていない方を対象に、就職のための準備から就職支援、職場定着・ステップアップまでの継続的な支援を行っています。

申込 電話・メール・来所のいずれか
※サポステのご利用には、登録手続きが必要です。

QRコードからのお申込みはコチラ→



下記のチェックボックスにひとつでもチェックが入ったら、ぜひ心理テストをご活用ください。

性格分析

- 自己分析に役立てたい
- 自分の性格の強みを知りたい
- 自分のことを客観的に理解したい



コミュニケーション力

- 面接などの場面が苦手
- 対人関係に不安がある
- 自分の行動パターンなどを知りたい

ストレスマネジメント

- 就職活動にストレスを感じている
- 自分のストレス傾向を知りたい
- ストレスと上手に付き合いたい

モチベーション

- 就職活動にやる気を出したい
- モチベーションの維持をしたい
- 自己肯定感が低くて、落ち込みやすい



メンタルヘルス相談

- メンタルヘルスについて相談したい
- 自分自身の現在の状態を知りたい
- 体調管理について不安がある



実施する心理テストの内容や回数は、健康状態や就職活動状況などを含めて専門員と相談の上、
決定いたします。
詳しくは、裏面をご覧ください。



◆ ご利用の流れ(例)

サポステ
登録手続き

心理面談

心理テスト
実施

フィード
バック

概 要 紹 介

性格分析

自分の持つ物事の捉え方、取り組み方、社交性や協調性などの**性格傾向**を客観的に知ることができます。自分では気づかない強みや弱みを知ることで、より自己理解を深めることができます。

コミュニケーション力

自分自身の思考・行動パターンや、周囲との**コミュニケーションの取り方、考え方の傾向**を知ることができます。対人関係の不安を解消して、職場などの人間関係の改善に役立てられます。

ストレスマネジメント

自分の気分の状態やコンディション、**ストレスの傾向**を知ることができます。ストレスは誰にでもあり、その影響は人それぞれです。自らの状態に気がつき、自分に合った対処方法を持つことで、メンタル不調の予防に役立てることができます。

モチベーション

就職活動における**モチベーション(動機付け)**について知ることができます。自分自身の動機付けの傾向(どんな時に意欲が出るか)を把握することで、就職活動に対するモチベーションの手がかりをつかむことができます。

メンタルヘルス相談

就職活動中の**こころに関するさまざまな悩み**について、臨床心理士や公認心理師に相談することができます。医療機関にかかるほどではないけれども、専門家に相談したい。悩みを聞いてほしいなどの場合も、相談ができます。

Q&A

Q. 費用はかかりますか？また、時間はどのくらいかかりますか？

心理テストや相談にかかる費用は全て**無料**です。1回の相談時間は、心理テストを含めて**50分程度**です。こうべサポステを初めてご利用の場合は、サポステの登録手続きが必要です。



Q. どんな相談員が対応するのですか？

心理テスト(心理検査)やメンタルヘルス相談は、臨床心理士や国家資格を持つ公認心理師などの専門員が対応します。ぜひ、ご活用ください。



Q. 心理テストを受けたら、診断など出るのでしょうか？

こうべサポステは医療機関ではないので、診断はしていませんが、はたらくためのこころの問題や困りごとは、メンタルヘルス相談(個別対応)でご相談いただけます。



◆ お問い合わせ・お申込み
こうべ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)

TEL 078-335-5630

受付時間 (月~土) 9:30~18:00
休所日 第3月曜・日曜・祝日・年末年始
メール k-sapo@career-yell.jp

お気軽にお問い合わせください

こうべサポステのHP
QRコードはこちら →



神戸市中央区東川崎町1丁目3-3
ハーバーセンター5階
神戸市青少年会館内
最寄り JR神戸駅より徒歩5分