

OKAYAMA

OKASAPO NEWS

2020 March No.69

1月の進路決定者

- 就職決定者 1人
- 短期の就職決定者 -人
- 進学など 合計 1人
- 人

岡本梅林公園（神戸市東灘区）



ホームページ
<http://okasapo.roukyou.gr.jp/>



Facebook
<https://www.facebook.com/okasapo/>



公式LINE
「QRコード」ID slr1291o で検索



Twitter
@_okasapo



3月のスケジュール

2020

日	月	火	水	木	金	土
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

※プログラム参加希望者は「前日17時まで」に、必ず予約をしてください（予約方法：来所・電話・メール）
※プログラム参加は「待機厳守」をお願いいたします。欠席・遅刻するときは電話等で必ず連絡してください。
（無断遅刻の場合は途中参加できませんので、ご注意ください）
※屋外でのプログラムの場合は悪天候の場合、中止または変更する場合があります。不明な時はサポステまでお問い合わせください。
TEL 086-224-3038 E-mail okasapo@roukyou.gr.jp



オカサポのFacebookページはこちら



2020年3月

つやまサテライト&各エリア出張相談会のご案内

つやまサテライト

3/3 3/10 3/17 3/24 3/31 11:00~18:00 (予約制)

津山市南新座3-4
アリオパールしんざ西棟2階
津山ふれあいサロン内

毎週火曜日(祝日は除く)



美作 出張相談会

3/26 (木) 11:00~18:00 (予約制)

美作市北山3-90-2 美作保健センター内
毎月第4木曜日(祝日を除く)



和気ハローワーク 出張相談会

3/27 (金) 13:00~18:00 (予約制)

和気郡和気町和気4-3-1-10
和気ハローワーク内
毎月第3金曜日(祝日を除く)



西大寺ハローワーク 出張相談会

3/17 (火) 13:00~18:00 (予約制)

岡山市東区河本町3-25-4
西大寺ハローワーク内
毎月第3火曜日(祝日を除く)



土曜開所日のお知らせ

3月の土曜開所日

第2土曜 3/14 9:00~18:00
平日来所できない方、お待ちしております



Skypeアプリを活用した
「ITビデオ相談」を実施しています

遠方にお住まいの方のご相談に対応できるように
「ITビデオ相談」を行っています。
サポステが近所になくてもご自宅のPCや
スマホ、タブレットから相談が可能です。
ご利用方法はお問い合わせください。



おかさポ新聞の表紙写真募集!

※件名に「表紙写真(応募)」と記入し、撮影場所と
ニックネーム、画像を添付して下記のアドレスに
送ってください。
※著作権/個人情報保護法に該当する可能性がある
とサポステが判断した場合は掲載できませんので
ご了承ください。

応募先: okasapo@roukyou.gr.jp
締切: 2020年3月16日(月) サイズ: 2560x2560位迄



ご予約は「おかさポステ」

TEL 086-224-3038 まで!

玉野/玉野市立図書館 出張相談会
(玉野市立図書館・中央公民館内)

3/13 (金) 13:00~18:00 (予約制)

玉野市宇野1-38-1 天満屋ハッピータウン メルカ2階
毎月第2金曜日(祝日を除く)



玉野/玉野市教育サポートセンター 出張相談会

3/27 (金) 13:00~18:00 (予約制)

玉野市玉原3-17-2 玉野市教育サポートセンター内
毎月第4金曜日(祝日を除く)



「定期的に面談予約を！」

セミナーに積極的に参加して
知識を深める事はとても良い事です!
...でもせっかく得たモノをどう自分で
活かせるか、振り返る事が大切です。
定期的に面談をとって一緒に
行動プランを考えましょう!



「職場体験のススメ」

仕事をする事がはじめての方や前職から
時間があいてしまった方が
「自分には何が出来るのか...」を悩んでいる
場面をよく目にします。



企業さまのご協力もあり、職場見学・体験をできる場所が多数あります。
職場の空気を肌で感じ、実際に作業を体験してみて、
「自分でできるかどうか」を確かめてみませんか?

体験先は随時
更新しています!

担当スタッフとよく話し合って
最初は無理をせず、
まず自分に出来そうな事から
一歩ずつ目標を持って始める事が
結果、最短ルートに繋がると思います。

スタッフにお問い合わせください!

職業講話 3/17(火) 13:30~15:00



「WEBクリエイターのお仕事」
講師: ウェブクリエイティブ株式会社 代表取締役 石橋さん

WEBデザイナーやプログラマーの職に就きたい方も多くいます。普段PCやスマホで見ている
ホームページや色んなモノが買えるネット通販、インターネットは生活に欠かせないものになりました。
では、WEBやIT業界ではどんなスキルが必要なのでしょう? またどんな職種があるのでしょうか?
WEB/IT業界の現場の話聞く絶好の機会です!



「第12回 西川緑道公園クリーン活動」

ボランティア活動 3/26(木) 10:30~12:00

まだ寒い季節ですが、実施する3月末頃には
春の訪れを感じる気候になっていると思います。
4月にはお花見でにぎわるエリア
ですので、地域の方々が楽しみやすいように
公園を綺麗にしましょう!

集合場所: サポステ4Fセミナールーム
※車手をご持参ください
※雨天中止 事前にSNSで告知します

Other おかさポステは、セミナー盛り沢山!

3/13 10:30~12:00 岡崎先生
金曜 「心とカラダのバランスを整える体操」

3/16 13:30~15:00 侍留先生
月曜 「働き方改革をもっと知ろう」

3/19 13:30~15:00 若月先生
木曜 「品の良いしぐさをマスターしよう」

3/23 13:30~15:00 中村先生
月曜 「ことばであそぼう」

3/27 14:00~16:00 山下先生
金曜 「人間関係を構築には」



コラム 3月

時が過ぎるのは早いもので、この新聞を作成・発行し続けて約2年(※新聞内イラストのNが私です)
そして、お隣の兵庫県から岡山に移住して3年の月日が過ぎました。
(関西人ではありませんが、出生地は岡山市国富で、実家も岡山市南区です)



山が近いのでよく通ります。人に慣れているのでくすぐりと愛撫中。

私の趣味・趣向?性格?は「離転職と各地移住を繰り返す事!」と言いながら
この仕事を続けて2年、アルバイトを含めても人生第3位の長期職場になるとは
全く予期せぬ事態...まさに「転職~人生の節目」です f_(:
最近、地元神戸に帰省するたびに、なかなか岡山から戻ってこない
「裏切り者(笑)」扱いにされがち...という事もあり
今月の表紙は、親の仕事の都合で初めて神戸で住んだ場所、
神戸市東灘区岡本という街にある有名な梅林公園の写真にしてみました。

平地がほとんど無いので、海と山の間に市街地、里に高層住宅が並ぶ街並み(六甲山より)

生活リズムを直したい・維持したい方へ

プランクが長くなると、いざ仕事となった時に
「元の生活リズム」に戻すのがなかなか大変に
なってきます。
「昼夜逆転になってしまった...」という言葉も
よく耳にします。サポステでは2月より
午前10時から20~30分ほど
ラジオ体操とリズム体操を土曜を除く開所日に
実施していますので、セミナーの前や面談の前に
軽く運動をしてみませんか?



※事前予約は不要です

プチキャリア心理学 キャリアコンサルタント N-講話

「~転職~人生の分岐点について」



人生は判断、山あり谷ありの繰り返し、大小さまざまですが
どうしても避けて通れない「転職(節目)」が何度も
訪れてまいります。この「転職」について有名な学者さんの
考え方を簡単にご紹介します。

イベント (物事が起きた事)
例: 進学・就職・引越・結婚・退職など

ノンイベント (物事が起きなかった事)
こちらは期待していたのに起きなかったことを意味します。
例: 受験に失敗した・会社に採用されなかったなど

平穏な日々が続くのは現代社会、また人生において大変難しいこと、
特にノンイベント(期待していたのに...)の場合、精神的に
落ち込んでしまったり、場合によっては病気になってしまったり
する可能性もあるほどです。
しかし、この学者さんは「やっかいなこの転職にこそ、適切に
対処するノウハウを持つことが大切」と語っています。この厄介な
状態をどう対処するかが、その人の次の転職に左右されるからです。

今回、ご紹介した内容はシュロスバークさん(ナンシー・K・シュロスバーク)の
キャリア理論のごく一部です。続きが気になる方は、担当スタッフに聞いてみて
ください。業界ではかなり有名な方なので、現在の悩み事や将来に起こる問題を
解決する「ヒント」になるかも知れませんよ!

<編集部より>

新聞で「とりあげて欲しい話題」が
あれば「サポステおかさポ」まで!
Eメール: okasapo@roukyou.gr.jp
皆さまのご意見お待ちしております