

## 就職支援セミナー「求職中のストレスとのつき合い方」

### ～『**考え方のクセを知る**』&『**マインドフルネス入門**』～

\*ストレスとは？\*考え方のクセを知る\*リラクゼーション法とマインドフルネスの体験

※マインドフルネスとは、欧米を中心に注目を浴びている心理療法のひとつで、「今この瞬間に、価値判断することなく、注意を向ける」ことです。※リラクゼーションの実技を体験して頂きます

■日 時 **令和3年10月20日(水) 10:00～12:00**

■場 所 **アステシアかさい 3階・集会室**

■受講料 無料 (先着20名)

■講 師 ひょうご・しごと情報広場

統括アドバイザー 宇陀 泰広さん

【申込・問合せ先】 加西市ふるさとハローワーク ☎0790-42-7600



## 「身だしなみセミナー」

～就職活動中の身だしなみについて悩んでいませんか？～

面接での第一印象、気になる場所です。まず、しっかりと準備をしてから気持ちよくスタートしたいですね。

このセミナーで押えておきたい大事なポイント一緒に学びませんか？



《一時保育あり：定員6名(概ね生後6ヶ月～) 申込期限：11月18日正午》

■日 時 **令和3年11月26日(金) 10:00～12:00**

■場 所 **アステシアかさい 3階・集会室**

■受講料 無料 (先着20名)

■講 師 元気FACTORY代表 清家 香代さん

(キャリアコンサルタント 産業カウンセラー)

【申込・問合せ先】 加西市ふるさとハローワーク ☎0790-42-7600



10月は「年次有給休暇取得促進期間」、11月は「過労死等防止啓発月間」です。

## 【雇用トピックス】

### 兵庫県最低賃金は

令和3年10月1日から

時間額 **928 円**に (28 円 up)

最低賃金は、原則として、兵庫県内の事業場で使用される正社員、パート、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。

鉄鋼業や自動車小売業など特定の9業種については、『特定(産業別)最低賃金』が設定されますので、ご注意ください。

【問合せ先】 兵庫労働局労働基準部賃金室

☎078-367-9154

## 【最近の雇用情勢】

(令和3年7月の西協管内状況)

・有効求人倍率の状況 1.07 倍

対前年同月比 0.11 ポイント増加

対前月比 0.04 ポイント増加

・主な職業の有効求人倍率

	求職	求人	有効求人倍率
専門技術職	180	342	1.90
事務職	314	147	0.47
販売職	79	102	1.29
サービス職	99	277	2.80
生産工程職	181	415	2.29
輸送・機械運転職	87	100	1.15
建設・採掘職	15	98	6.53
運搬・清掃・包装等職	205	112	0.55

【問合せ先】 ハローワーク西脇 ☎0795-22-3181

## 【雇用 Q & A】

Q 面接における身だしなみの留意点は？

A ①頭髪：清潔で手入れ（寝ぐせフケ）がしてあるか。仕事上問題のない髪型（色）か。ヘアケア剤の匂いがきつくないか。  
②顔：洗顔、歯磨きはしっかりしているか。お化粧くずれはないか。ひげ、鼻毛の手入れはしてあるか。  
③服装：汚れやシミはないか。ボタンのとれかけ、ほころびはないか。  
④足元：靴、靴下は汚れていないか。靴下の色は服装にあっているか。ストッキングは伝線していないか。  
⑤手：爪は切りそろえているか。汚れていないか。マニキュアの色は許容範囲か。  
⑥腕時計、アクセサリ、鞆が華美ではないか。香水（体臭）はきつくないか。

Q 面接時の言葉づかいの留意点は？

A 〈話し方〉明るい声、聞き取りやすい大きさ、トーンで話す。早口に気を付ける（緊張したり、話し過ぎると早口になりがち）。口癖（えー、えーつと、あのー）に気を付ける。  
〈聞き方〉相手の話を最後まで聞いてから話し出す。この質問はこういうことを聞いているということを理解してから答える。うなづき、あいづちを入れる。質問の意味が理解できなかったり、聞き取りにくい時は「恐れ入りますが、もう一度お願いできますか」とすぐに聞き直す。思い込みで答えないように分からないときは必ず確認してください。

(就職支援セミナー 清家香代先生「面接対策講座～実践編～」より)

【発行】加西市ふるさとハローワーク

〒675-2312 加西市北条町北条 28-1 アスティアかさい4F

TEL:0790-42-7600 FAX:0790-42-7601

利用時間:9:00~17:00(月~金曜日)休業日:土・日・祝・年末年始(12月29日~1月3日)

ブログ



ツイッター



ふるさと加西観光大使

