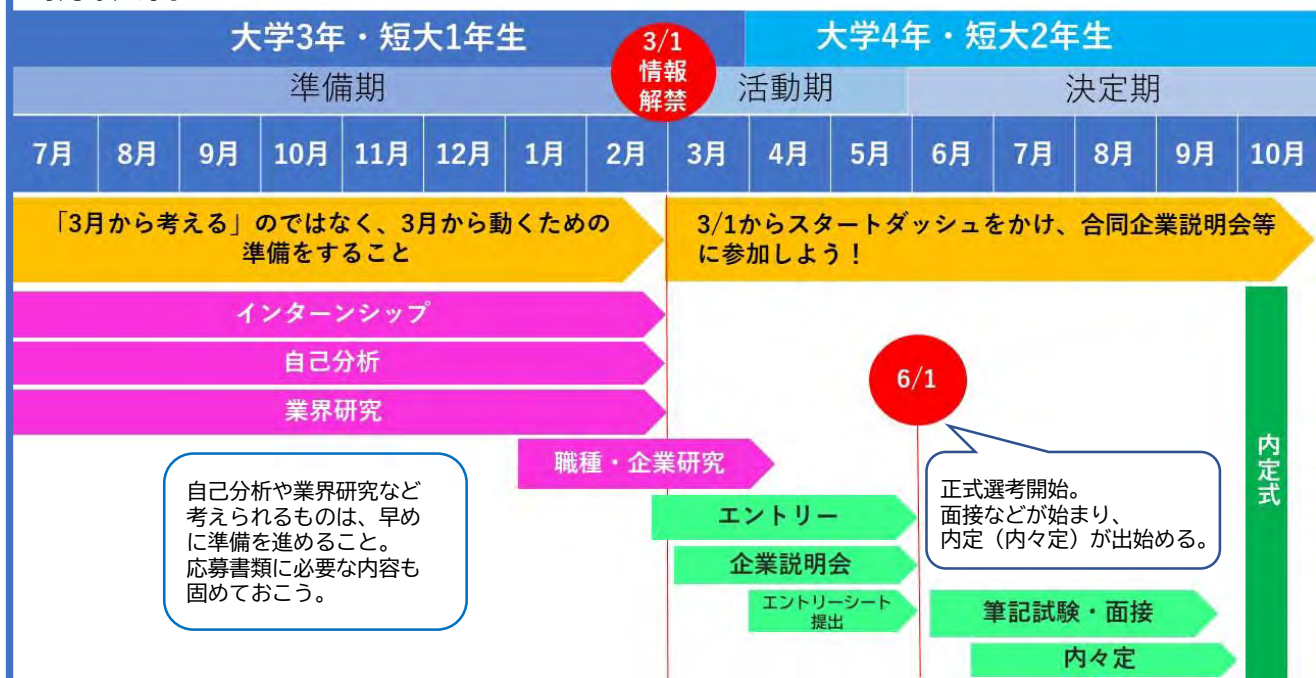


### 就職活動全体のスケジュールを把握しよう

全体のスケジュールを把握することで、重点的に取り組む活動時期が分かります！

#### 就職活動スケジュール ※あくまで一般的なスケジュールです。



#### 就職活動のモチベーションを維持するコツは？

⇒1人で悩まず、相談できる人を見つけることが鍵。ぜひ予約制キャリア相談をご活用ください！

### 予約制キャリア相談

一人ひとりの就職活動の段階や悩みに応じてキャリア・アドバイザーが対応します。※時間帯は以下よりお選びいただけます。

#### 予約時間

- ① 10:00～
- ② 11:10～
- ③ 13:20～
- ④ 14:30～
- ⑤ 15:50～
- ⑥ 17:00～

ご予約・お問い合わせ

☎ 0120-67-4510



### 松江センター 5月スケジュール

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

※キャリア相談…月曜日～土曜日、予約制、フリーダイヤルで受け付けます。

※WEB相談(Teams使用)・電話相談を推奨しています【相談時間30分】

※対面相談【相談時間50分】

# 就職応援ミニセミナー

開催日程	ミニセミナー内容	対象
5/15 (土) 14:00~16:00	「オンラインでのグループディスカッションに挑戦してみよう！」 問合せ：松江センター オンライン	一般求職者・学生 ※先着20名
5/18 (火) 15:00~16:30	「集団面接セミナー」 問合せ：浜田ランチ オンライン	一般求職者・学生 ※先着10名
5/20 (木) 16:00~17:30	「公務員試験対策セミナー①」 問合せ：松江センター オンライン	公務員試験受験予定者 ※先着20名
5/29 (土) 10:00~12:00	「個人面接トレーニング」 会場：松江センター 対面式	一般求職者・学生 ※先着6名

【オンライン】▶Zoom使用

※カメラ付きPCまたはスマートフォンをご用意ください

【対面式】▶ジョブカフェしまね 松江センター

※開始10分前には来所、またはご準備ください。

詳細はジョブカフェしまね  
サイトをチェック! ⇒⇒⇒



就職活動中の学生のみさんにお知らせ

Presents by jobcafé

# STEP 9

\*\*\*\*\*

ステップナインとは

自己分析 職業理解 応募書類 面接対策等、  
就職活動に必要なスキルと自信を積み重ねて  
いくプログラムです。  
予約制キャリア相談でご利用できます。

就活コラム



＜メンタル不調に気をつけよう＞

5月に入り、就活が慌ただしい時期が続いています。

「完璧に対策をしなくては」と自分を追い詰めていませんか？

「なんだかやる気が起きない」「落ち込みがち」など、メンタル不調には注意が必要です。  
この時期は完璧主義になりすぎず、自分をいたわることも大切です。

具体的には、疲れを感じたら「**睡眠・休息をとる**」ことを意識しましょう。  
自分の心と身体も大事にしつつ就活に臨みましょう。

MAP



ジョブカフェしまね 松江センター  
松江市朝日町478-18 松江テルサ3階  
月曜～土曜 9:30～18:00 TEL:0120-67-4510

ジョブカフェしまねをご利用の皆さまへ

➡ 駐車・駐輪料金助成のご案内

【お車でお越しの方へ】

松江テルサ地下駐車場・松江駅前地下駐車場・松江駅南口駐車場の駐車券を助成いたします。(※1時間分)

【自転車でお越しの方へ】

松江駅東駐輪場・松江駅西駐輪場の利用助成をいたします。  
「一時駐車整理券」を駐輪場窓口でもらってください。

※駐車券または整理券をジョブカフェ利用後に受付でお見せください。  
確認印を押しますので、松江テルサ2階事務局へお持ちください。  
無料券(1時間分)が発行されます。