

このメールマガジンは、メールでの情報提供を希望する登録者のみなさま及びスタッフが名刺交換をさせていただいた方へお送りしています。

/// I N D E X ///

- ・特集..... 自己理解を深めるVol.2
- ・支援情報..... 住宅確保給付金
- ・8月の予定 定期法律相談
- ・編集後記..... リオオリンピック開幕！

■ 特 集

◆自己理解を深めるVol.2

前回、自己理解やアピールポイントを整理することについて触れましたが、今回はそれを整理するポイントを具体的に挙げていきたいと思います。

◆アピールポイントの整理①

～短所を長所に！『リフレーミング』を活用してみましょう～

短所は思いつくけど長所は・・・と、なかなか自分の長所が分からない、言えない人も多くいると思います。そのような時は、心の習慣・考え方の枠組みを取り換える『リフレーミング』を活用し自分の見方を変えることで解決できることがあります。

自分では短所と感じているところも他の人からみると違って見えたりします。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

具体的にやってみましょう。

- ①自分自身が思う短所を書き出します。
- ②その短所について、「他にどのような表現や言い方ができるかな？」と考えてみます。
- ③なかなか他の見方が思いつかない場合は、「リフレーミング辞典」（下記URL参照）を活用してみましょう。

例えば、「飽きっぽい」をリフレーミング辞典を使って言い換えると「好奇心旺盛な 興味が広い」となります。他にも

- ・頑固 → 一貫性がある・意志の強い・信念がある
 - ・優柔不断 → 広い視野がある・他の人の意見を尊重する
- というリフレーミングができます。

④リフレーミングした言葉や長所について、具体的に振り返り、実際にあったエピソードと合わせて考え言葉にしてみます。

あなた自身の「長所・短所」を具体的に整理し、短所もちょっと見方を変えて前向きに捉えていくことで自己理解がより深まっていくかもしれません。

長所と短所は表裏一体。ものの見方や言い方を変えるだけで、長所はより魅力的に、短所も立派なアピールポイントになります。面接の場では、短所だけを言って止めるのではなく、短所を補うための努力や行動が言えるといいでしょう。

リフレーミングをもとに、「応募書類作成」や「面接」のとき、きちんと、自分をアピールできるように自己理解を深めてみてください。

※リフレーミング辞典

<http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2011c/11c31/siryu/reframing.pdf>

■ 支援情報

◆求職活動中、家賃を軽減できる制度があります！

「住宅確保給付金」をご存知ですか？

住居確保給付金とは、離職などが理由で住む場所を失うか、失うおそれのあるかたに、就職活動をするなど条件に、

一定期間、一定の家賃相当額を支給して住む場所を確保することで、就職に向けた支援をする制度です。
※但し、受給要件があります。

【問い合わせ先】

住宅支援給付の相談窓口は、現在お住まいの地域を所管する福祉事務所の住宅確保給付担当窓口になります。
まずは、お住まいの市町福祉事務所の相談窓口（母子・父子自立支援員）へご連絡ください。

※相談窓口一覧

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/shakaihukushi/hogo-juutaku-shakaihukushi/>

■ 9月の予定 _____

◎「YELLながさき定期法律相談」

9月21日（水）13:00～16:00

《事前予約受付中》

※遠方の方で来所相談が難しい方は、電話法律相談受付も
行っております。まずはご相談ください<(_ _)>

■ 編集後記 _____

◆リオデジャネイロオリンピック開幕！！

今年オリンピックの年、オデジャネイロオリンピックが開幕しすでに終盤戦、夏休み期間で、テレビの前で興奮しながら応援している子どもたちも多くいるかもしれませんね。

はじめてオリンピックの存在を知り、世界で戦う選手たちの勇姿やメダルを取って歓喜する姿、世界中の人々が自分のことのように一喜一憂する姿を目にして、

「オリンピックってすごいんだ！」

「わたし（ぼくも）もでたい！金メダル欲しい！」

「〇〇っておもしろそう！かっこいい！やってみたい！」

と目を輝かせ、夢を抱く子どもたちもいるでしょう。憧れ、夢や目標を抱くことはとても大事ですよ。そんな気持ちを大切に育んでいてもらいたいなと思います。

私たちエール長崎は、ひとり親家庭・その子どもたちが夢や目標をもって生きていけるように様々な方向から支援していきます。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

「がんばれ！ニッポン！！」＼(^o^)/

最後まで読んでいただいてありがとうございました<(_ _)>

////////////////////////////////////

@エールながさきのメールマガジン

発行日：毎月2回発行（休刊：祝日、年末年始など）

※ご意見ご感想はこちらまで

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

@YELLながさき通信

毎月、情報誌「YELLながさき通信」を発行しています。

ご購読希望の方はご連絡ください。

また、ホームページからも読む事が出来ます。

http://www.yell-nagasaki.jp/yell_tuushin

@フェイスブックページでも情報発信しています。

あわせてご覧ください<(_ _)>

<https://www.facebook.com/yellnagasaki>

@応募書類作成支援

エールながさきでは、職務経歴書の書き方からパソコンでの作成・印刷までサポートしています。何か不安な事、分からない事がありましたら、ぜひご相談ください。

また、メールでの添削・アドバイス等もしております。

※今後、本メールマガジンが不要な方は、ご面倒ですが、

下記アドレスまでメールを送信ください<(_ _)>

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

【件名】メルマガ配信解除

【本文】①名前 ②フリガナ

////////////////////////////////////

【発行元】

■ YELL（エール）ながさき
■ ■ 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
■ ■ ◆ 〒852-8108 長崎県長崎市川口町長崎西洋館2階
■ ■ ■ ◆ TEL:095-813-0800 FAX:095-848-1112
■ ■ ■ ■ ■ MAIL:yell@nagasaki-shi-boshikai.jp
■ ■ ■ ■ ■ HP:http://www.yell-nagasaki.jp/

////////////////////////////////////

※本メールは「MSゴシック」などの等幅フォントで最適に表示されます。

////////////////////////////////////