

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.3
- ・支援情報..... 開運メイクセミナー受講生募集！
- ・9月の予定 ..... 定期法律相談
- ・編集後記..... 天然の涼

■ 特 集 .....

今回は、『リフレーミング』を活用して、心の習慣・考え方の枠組みを取り換え、見方を変えてみることで、短所もアピールポイントに繋がれることについて触れました。

今回は、ご自身の趣味・特技を整理していき、自己理解を深めてみましょう。

- ◆アピールポイントの整理2 ～趣味や特技～
- ・あなたの趣味や特技、興味をもっていることは何ですか？
- ・どのようなところに面白さや楽しさ、興味を感じますか？
- ・時間が経つのも忘れて没頭したり、いろいろと調べてみたり、あれこれ工夫していることはありますか？
- ・免許や資格はもってなくても、こだわって続けていることがありますか？

仕事の経験だけでなく、今までの私生活の中にもあなたのアピールポイントが隠されています。では実際にやってみましょう。

1. 趣味や特技、興味をもっていることについて、思いつく限りできるだけたくさん書き出します。
2. 趣味や特技を通して『関わった人』は？
3. 関わった人たちから受けた影響、趣味を始めたことで『私』について気がついたこと、続けるうちに感じた価値観など『得たこと、学んだこと』を整理します。

以上のように、一つ一つ整理していくと、趣味や特技の中にも、アピールポイントに繋がる部分が見えてきます。このような中から、あなたの人柄や考え方を受け取り、採用担当者からさらに興味や関心を持ってもらえるかもしれません(^)/趣味や特技、興味があることも整理して自己理解を深め、アピールポイントに繋げていきましょう。

■ 支援情報 .....

◇ 第一印象アップ 開運メイクセミナー 受講生募集！！◇

ひとり親等が自立への第一歩として、就職活動の不安を解消しスムーズに進めることができるようにセミナーを開催します。

輝く笑顔で面接突破 ！！  
開運メイクを楽しく学んで 自信をつけよう！！

- 【内容】
- \* 開運メイクのポイント
- \* メイク後に、履歴書用写真の撮影
- \* 履歴書用写真のプレゼントがあります。

【開催】9月10日(土) 10:15~12:15  
【会場】長崎市三重地区市民センター第2研修室

(長崎市畝刈町28番地7)

【対象】 ひとり親家庭の親及び寡婦

【締切】 9月8日(木)

※受講料無料 託児あり(事前にご相談下さい)

※申込み・問い合わせは、YELLながさきまで。

○YELLながさき(長崎県ひとり親家庭等自立促進センター)

TEL 095-813-0800/FAX 095-848-1112

E-mail: yell@nagasaki-boshikai.jp

■ 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 \_\_\_\_\_ . . . . .

◆天然の涼

昨日、今日と少し過ごしやすくなりましたが、このまま涼しくなるのではなく、また暑さが戻るそうです。

私は、この暑さとクーラーの効いた室内の温度差に体が対応できずにいます。これがいつまで続くのだろうか、夕方になっても緩む様子のない日差しにバテながら歩いていた時のことです。

突然ふと空気が変わりひんやりとした涼しい風が吹き抜け、思わず立ち止まりました。風がふいてきた方向をみると民家の庭の木々が水に濡れ、玄関前の道も濡らされていました。

なるほど。打ち水だ。

涼しい空気に打ち水の効果を実感すると共に、昔の人の生活の知恵に改めて感心し、この家の人の温かい心遣いを感じた出来事でした。

調べてみると、元々は神様が通る道を清めるためのものだったとのこと。また、来客のために通る道を清めておくという日本らしいおもてなしの意味も込められているようです。

打ち水をすることで、2℃ほど温度が下がることが実証され、土埃を防ぐ効果もあるそう。マンションやアパートのベランダにも効果ありということで、早速日が落ちる夕方、日陰ができる場所に打ち水をし、クーラーとは違う天然の涼を楽しみました。昔の人の生活の知恵に感謝です(^ ^)

最後まで読んでいただき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-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。

ご購入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](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。

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