

こんにちは！川崎南部就労援助センターです！みなさまへセンターからのお知らせなどをおつたえします



社会福祉法人 青い鳥

川崎南部就労援助センター

がつ 4月～5月のお知らせ

しゅうしょくさぽーとせつめいかい
【就職サポート説明会】

いてん ともな
移転に伴い

かいじょうじゅんび ととの
会場準備が整うまで

あいだ
しばらくの間

しゅうしょくさぽーとせつめいかい
就職サポート説明会を

ちゅうし いただ
中止とさせていただきます。

かわさきなんぶしゅうろうえんじよせんたー
川崎南部就労援助センター

↓下記へ移転しております
〒210-0024

川崎市川崎区日進町 5-1
川崎市複合福祉センター
ふくふく 3 階

TEL:044-201-8663 (変更なし)
FAX:044-201-8668 (変更なし)

まずはお電話でお気軽にお問合せ、
ご相談ください

URL:<http://www.aotori-y.jp/kawasaki-south-syuro/>

すもーるすてっぷ スモールステップとは？

すもーるすてっぷとは、「最初から高い目標を掲げるのではなく、目標を細分化し、小さな目標を達成する体験を積み重ねながら、最終目標に近づいていくこと。」とされています。(goo辞書より)

例えば、50ページある厚い計算ドリルを見ると「やる気が中々でない」「本当にやり終えることができるのかと不安になる」なんて事もあると思います。

そこで、初日は1ページから次の日には2ページと徐々に増やしていくことで1冊終える、という最終目標に向かっていく段階を「スモールステップ」と例えられます。

小さな目標を達成することで、成功体験ができ、その成功体験の積み重ねが、いずれ「自信」に繋がっていきます。

勉強だけではなく、仕事にも有効です。

仕事をする上で、ゴールを決めて小さな達成感を得てモチベーションを維持し、更なるステップアップを目指してみてください。



こんなことも…

①早起きして遅刻しないようにしたい

→毎日5分ずつ就寝時間を早めて慣らす。

目標達成! しっかり睡眠時間が取れて遅刻しなかった。

②職場の方とうまく接したい

→毎日笑顔で挨拶することから始める。

目標達成! 職場の方に話しかけやすくなった。

③仕事のやる気が出ない

→目標を細かく設定し書き出し達成したらチェックをしていく。

目標達成! 達成していく喜びを感じられた。



きゅうしょくちゅう かた そうだんかのう
求職中の方も相談可能です
そくだん ま
ご相談お待ちしております