



Kochi Uturn

あしたへ、タネをまこう!

創刊号 vol.01 2016.12.1

高知県Uターン就職サポートガイド



高知に帰るために、今から。

CONTENTS

- P1. はじめに
保護者の方にお伝えしたいこと
- P2. 保護者のための「心得六箇条」
- P3.4. データで見る高知家の仕事、生活、経済事情
- P5.6. インターンシップ体験者の声を聞こう
- P7.8. 先輩の声を聞こう
高知で働く先輩へのインタビュー & アドバイス
- P9.10. 就活を知ろう
- P11. 高知で働くための就職支援情報

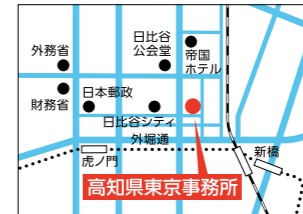
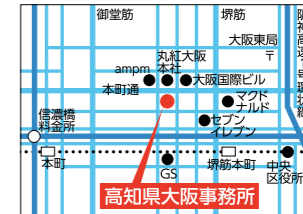
高知県

就職に役立つwebサイト



- 1 就職に関する相談や面接アドバイスなら
→ジョブカフェこうち <http://www.jobcafe-kochi.jp/>
- 2 高知での仕事さがしのポータルサイト
→高知しごとネット <http://www.pref.kochi.lg.jp/~shigoto/>
- 3 高知で就職したい企業やガイダンスを探すなら
→KENJIN「高知の企業」就職ナビ <http://www.kenjin.ne.jp/>
→高知新聞社 高知就職ナビ <http://navi18.syukatsu.jp/18/>
- 4 インターンシップの情報を探すには
→まなともネット <http://www.manatomo.net/college/>
- 5 県庁等の職員の採用試験の情報を探すには
→高知県人事委員会事務局 <http://www.pref.kochi.lg.jp/saiyou/>
- 6 福祉に関する仕事やフェアのことを探すには
→高知県福祉人材センター <http://www.fukushi-jinzai.com>

高知県の就職に関するご相談窓口

<p>【高知】 ジョブカフェこうち (高知県就職支援相談センター)</p> <p>【本部】 住所/高知市帯屋町2丁目1-35 帯屋町アーケード内 TEL.(088)802-2025 時間/10:00~19:00 年中無休(年末年始は除く)</p> <p>【幡多サテライト】 住所/四万十市右山五月町8-13 アピアさつき1F TEL.(0880)34-6860 時間/11:00~19:00 月・水・金・土(年末年始は除く)</p> <p>ハローワーク 高知若者相談コーナー (ジョブカフェこうち3F) TEL.(088)802-2076 月~金 10:00~18:00</p>	<p>【東京】 高知県東京事務所</p> <p>住所/東京都千代田区内幸町1-3-3 内幸町ダイビル7F TEL.(03)3501-5541 時間/8:30~18:15</p> 	<p>【大阪】 高知県大阪事務所</p> <p>住所/大阪市中央区本町2-6-8 センバセントラルビル1F TEL.(06)6244-4351 時間/8:30~18:00</p> 
--	---	--

この冊子に関するお問い合わせ

高知県商工労働部 雇用労働政策課

高知市丸ノ内1-2-20 高知県庁5F
Tel.088-823-9766 Fax 088-823-9277
E-mail 151301@ken.pref.kochi.lg.jp
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/151301/>

**帰ろう!
変えろう!**
高知県

高知で暮らす。| 高知しごとネット
<http://www.pref.kochi.lg.jp>
高知県商工労働部 雇用労働政策課

就活は今と昔で変わってきています。

最近の就職活動は、スケジュールの変更もあり、保護者の皆様も戸惑われているかもしれません。

しかし、その中でも保護者の方にしかできない助けがたくさんあります。

現状を把握し、社会人の先輩としてお子様へのアドバイスとサポートをお願いします。



保護者のための『心得六箇条』

一、親世代との環境の違いを理解しましょう
学生の就職活動を取りまく環境は、親世代とは大きく変わってきています。その変化を理解し、就職活動をサポートしましょう。

一、子どもの意思を尊重しましょう
親の価値観を押し付けることは控え、まず本人がどんなことに関心を持ち、どんな人生を歩みたいのかを理解し、その意思をサポートすることを第一に考えましょう。

一、無関心も過保護もダメ
親が無関心すぎたり、過保護すぎたりすると、自分の進路にも無関心になったり、逆に甘えすぎたりしてしまいます。適度な関心とサポートを。

一、経済的サポートも忘れずに
就職活動には、リクルートスーツ等の服装や企業訪問の交通費など思いのほかお金がかかるので、経済的なサポートが必要です。

一、社会人の先輩として、広い視野での助言を
親は子どもにとって一番身近な社会人の先輩です。例えば、学生は、知名度や規模で企業を選びがちですが、「B to B（企業間取引）企業」など一般消費者には知られてなくても、ビジネス目線で見ると優良な企業があることなど、社会人としての経験を活かした助言をしましょう。

一、相談会・セミナー等の活用を
就職に関する各種セミナーや相談会の活用や、大学のキャリアセンター（就職支援室）を利用するよう、お子様に声をかけましょう。保護者のサポートのためのセミナー等もありますので、参加することをお勧めします。



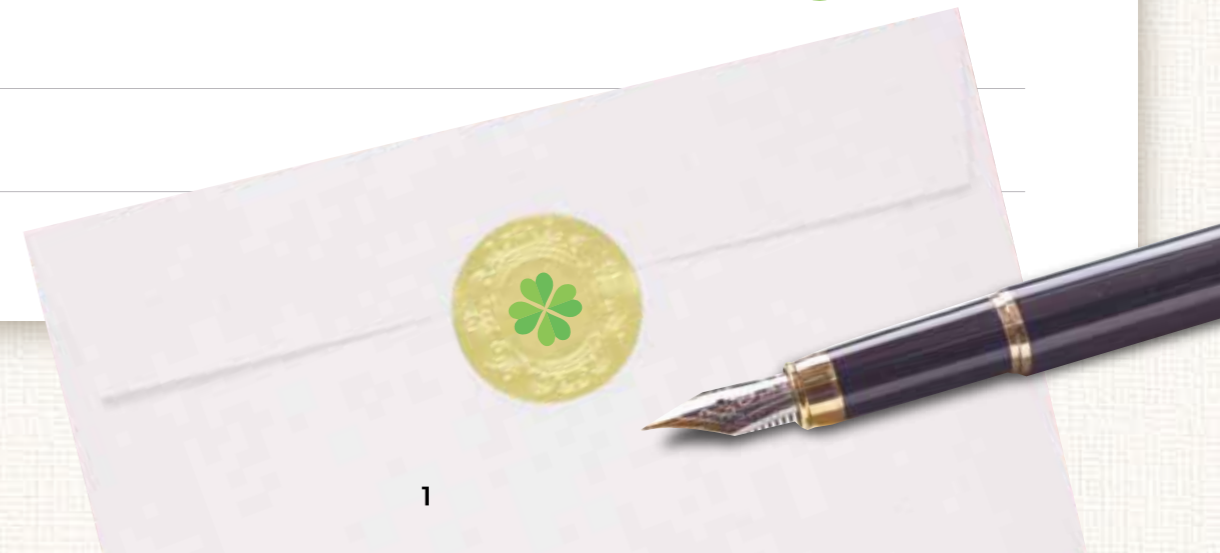
高知県から保護者の皆様へ

お子様の就職活動を応援する保護者の皆様のためのサポートガイド、創刊。

この「高知県Uターン就職サポートガイド」は、大学生等のお子様を持つ保護者の皆様に、親世代の頃から大きく様変わりした学生の就職活動を知っていただき、お子様が、就職活動を迎えた時に、適切なアドバイスができるような情報を提供する情報誌です。

ひと足先に就職した学生たちはどのように就職活動に向き合い、又家族はどのように見守ってきたのでしょうか。

どのように就職サポートをすればいいのかなどのヒントを掲載していますので是非ご家族でご覧ください。🍀



② 気になるお金のこと

同じ所得でも、支出が減ると黒字額も多く。

(円)	東京都	大阪府	高知県
実収入	531,150	442,232	444,453
実支出	439,702	367,781	360,672
黒字額	91,448	74,451	83,781

*東京・大阪・高知の1ヶ月の家計収支
(2人以上の世帯のうち勤労者世帯)
出典:総務省統計局「平成26年度全国消費実態調査」

意外と黒字

高知県での
大卒の
初任給は!

東京や大阪と比べ、大卒の初任給は低めですが、大都市圏と比べ、物価が安いので差は少ないといえます。

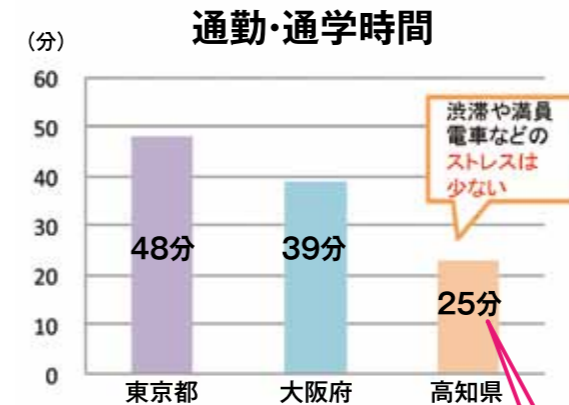


(出典)厚生労働省 平成27年賃金構造基本統計調査(初任給)

① 高知の暮らしやすさ

大都市圏と比較すると自由に使える時間が多くなります。

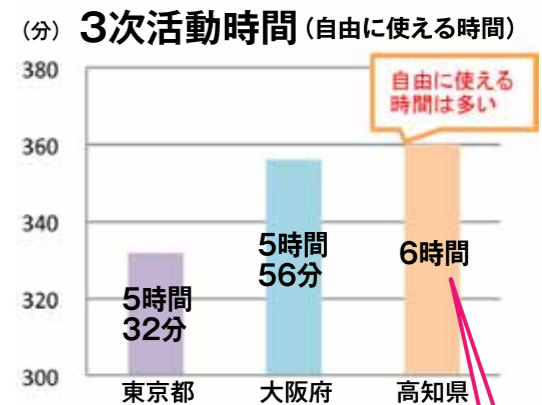
通勤・通学時間が平均25分
少ない



*通勤・通学時間/平日
出典:総務省統計局「平成23年社会生活基本調査」(総平均時間)

通勤・通学時間が少ない
都道府県ランキング
全国2位

余暇時間が平均6時間
多い

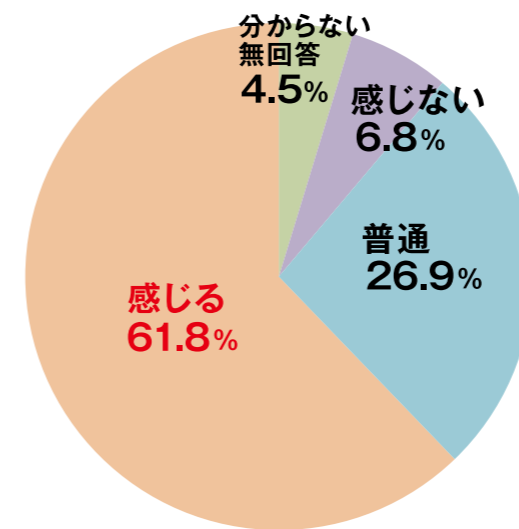


*3次活動時間/平日
出典:総務省統計局「平成23年社会生活基本調査」(総平均時間)

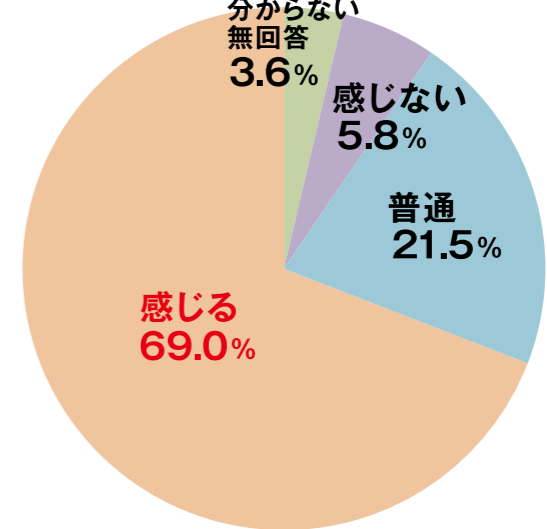
自由時間が多く
都道府県ランキング
全国7位

好感度、幸福度が高いのが高知です。

高知で暮らして幸せと感じる割合



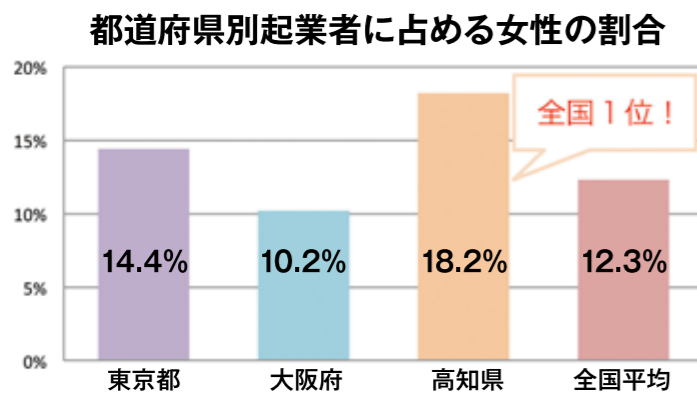
高知が好きだと感じる割合



出典:高知家の家族会議「高知県民総幸福度に関するアンケート調査」(平成28年6月実施)

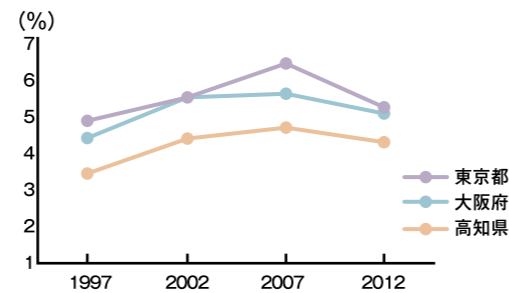
③ 仕事と働きやすさ

活躍する女性の多さは全国トップレベル!
しかも、働きやすい環境があるから転職率も低い。



*出典:総務省統計局「平成24年就業構造基本調査」

転職率が全国39位と圧倒的に低い。
同じ職場で長く働けるのは、働きやすい環境があるから。



*転職率
*出典:総務省・統計局社会生活統計指標「統計メモ帳」

インターンシップって？

学生が企業に出向き、自分の専攻や将来のキャリアに関する就業体験を行うことです。幅広い体験を通じて、社会で必要とされる知識や能力、働くことに対する価値観や意欲を形づくり、学生と地元企業との接点を広げます。

Program

1日目	オリエンテーション (目的と目標設定・会社概要説明)
2-3日目	店舗にて接客販売の体験 パネルディスカッション
4-5日目	販売計画
7日目	店頭で商品販売の体験
10日目	振り返り発表・課題発表
12日目	グループディスカッション
13日目	目的と目標に対しての振り返りと発表

株式会社サニーマート

山本康平さん 山下真里藻さん
高知工科大学(マネジメント学部3年) 高知大学(農学部3年)

どんな仕事も
人と接することが第一歩



品出しには細かい心配りが必要

実家が農業を営む山下さんは異業種を体験したいと参加を決めました。「スーパーにはそれぞれ個性があつてサニーマートでは食品の質と接客を大切にしていることを知りました。試食販売では自分たちでポップを作って商品の産地や特長を覚えて接客に役立てました。店内側から見て、初めて気づくことがたくさんありました。」
山本さんはアルバイトの経験から接客業や食に興味を持つています。「店舗実習の品出しや店頭販売で感じたのは、自分の接客でお客さまにご購入だけだった時の喜びややりがいです。また店舗スタッフの方が自ら考えて仕事をこなしてゆく姿はとても勉強になりました。」
お二人が高知で就職を希望しているには理由があります。

流通販売という仕事を店舗の内側から体験。



生鮮食品コーナーでの実習

「現在父が単身赴任中で、私が家族を守る立場にあること。離れて暮らしてある家族がそばにいる大切さを実感しました。」(山下さん)
「リーダーから自分の好きなことを見つけて仕事に就くのが一番とアドバイスを受けました。私は高知の自然が大好き。自分に合った仕事をしたいと思います。」(山下さん)



株式会社サニーマート
管理本部 人事総務部
野瀬幸世さん

企業担当者の声
実習では自ら考えて学び、自分の目標を達成してほしいと思います。また会社の特長や接客の楽しさを知って、働く意味を考えるきっかけにしてください。私自身、仕事の中でも奥深さを発見しています。ふるさと高知のために力を発揮しませんか。

パシフィック
ソフトウェア
開発株式会社

笹岡健吾さん
高知工業高等専門学校(機械工学科4年)

育った高知で
やりがいのある仕事を



Program

1日目	オリエンテーション (実習日程と概要、注意事項、会社概要、社会人の心得、等)
2日目	講義 (ソフトウェア開発の流れ、情報セキュリティについて)
3-8日目	ソフトウェア開発実習
9日目	ソフトウェア開発実習と 実習のまとめ(報告会レポートの作成)
10日目	報告発表会 (実習総括、ディスカッション、企業実習日誌完成、修了証書授与)



仕事の流れに沿った実践的な指導

プログラムや開発の仕事に就きたいと考えている笹岡さん。「学校では機械科で学んでいるので電子や情報、プログラムを学ぶ実習生と一緒に学べるか不安でしたが、知らない分野への期待感もありました。初日の業務説明で日本最先端技術の海底ソーナシービジョンの開発やそのほかの業績を知って、高知にもこんな企業があるんだと、とても驚きました。」
実習ではエクセル作業を中心に現場で行われている仕事の流れを学んでいます。「私は海洋システム開発課で潮の高低差をわかりやすく入力する潮見表の作成を行っています。疑問点は自分から聞かないと作業が進まないという当たり前のことを経験したり、技術はもちろんデザインの美し

世界に誇る日本の技術に触れました。



模型を見ながら理解を深めます

いプログラムはどうやって作っているのか、すぐく知りたくなりました。」
笹岡さんは県外への就職を考えたことも。「今はネットも発達してどこでも同じような環境で暮らせます。私の場合はソフトウェア開発の仕事を選択することが、高知で就職する一番の理由になっています。」



パシフィックソフトウェア
開発株式会社 技術本部
門田智子さん

企業担当者の声
プログラミングまでの準備や設計、プログラミング後のテストなどを実習で体験してもらっています。学校で学んだ知識を生かした就職を考えたとき、その選択にぜひ高知を入れてください。ここには高知だからできる世界レベルのやりがいがある仕事があります。仕事面白くなれば人生はもっと豊かになります。

笹岡さんからの
アドバイス

ポイント1
実際に実習を受けてみると学校の勉強だけではぜんぜん知識が足りなくてもっと自分で勉強しなければいけないと感じました。そういうことが就職前に知れたことはよかったし、経験が心構えにもなると思います。

ポイント2
実習以外でもいろいろ話を聞くことができました。就職した後のこと、一度県外へ出ると帰ってくるのが難しくなる実情など、就職への実感がわいてきました。現場を体験することで見ててくれることがあると思います。

山下さん、
山本さん、からの
アドバイス

山本康平さん
実習では一から経験を積むつもりでどんなことも吸収していくといいと思います。私はバイヤーという仕事にも興味があったので経験豊富な店長にいろいろ質問しました。この機会を生かすことが大切だと思います。

山下真里藻さん
インターンシップは短い期間ですが自分の知らない職業に関われて現場の人の話を直接聞くことができます。どんな職業に就くか迷っている人もまずは参加してみれば、どの道に進んでもきっと役に立つと思います。

自分の長所をアピール。



株式会社高知銀行御座支店・渉外担当
入社・平成26年4月

家古谷 浩気
けごや ひろき

- A1 高校まで高知で生まれ育ち、関西の大学に進学しましたが、30年、40年後の自分を考えたとき、生まれ育った高知で働きたいと考えました。
- A2 お客様の求めていることを理解し、それに応じた提案を最速で行い、お客様に喜んでいただくことです。
- A3 話しやすい雰囲気の職場です。先輩・上司の方々に、自分の足りないところをサポートしてもらっています。
- A4 銀行は高い公共性を持ち、お客様のライフステージに関わる重要な役割を担っていることを自覚したことで、お客様へのよりよい提案ができるようになりました。
- A5 会社説明会開始の1ヶ月前です。大学の先輩から、事前準備の大切さを教えてもらいました。
- A6 参加していませんが、積極的に参加することをお勧めします。
- A7 同期には、自分とは違うタイプの方がたくさんいます。採用される人物像には正解はないと思います。自分の長所を自分なりにアピールしてください。

自分の成長につなげる。



ヒワサキグループ イーアンドイー株式会社
高知営業所(営業部) 入社・平成27年4月

深瀬 絢子
ふかせ あやこ

- A1 地元高知での数えきれない程の出会い、そして感謝の気持ちから、高知で働きながら少しでも恩返ししたいと考えたからです。
- A2 女性が能力を発揮できる場を求め、それに取り組むことで、さまざまな反響があり、それを自分の成長につなげることができることです。
- A3 相談しやすく話しやすい雰囲気です。先輩方も親切で、仕事と仕事以外のオンとオフの切り替えもしっかりしています。
- A4 社会人になり、自身の言動が相手から見たらどう思い、どう感じるのかを常に考えるようになりました。
- A5 東京で開催された高知の就職合同説明会から就職活動を始めました。
- A6 ホテルのインターンシップを経験しました。人と接する仕事はどの職についても必要だと感じたからです。
- A7 就職活動は学生時代の中で最も考え、成長できる時期でもあります。悩んだときは、家族や友達と会う場を多く作ってみてください。

高知のいまと向きあう。



株式会社高知新聞社 編集局報道部 記者
入社・平成27年4月

山崎 友裕
やまさき ともひろ

- A1 大学時代は東京都で過ごしましたが、「古里の力になれることはないか」と考え、高知県で働くことを決めました。
- A2 自分が「伝えたい」と感じたことを読者に伝えることができ、それによって社会が動くのを感じられるという点です。
- A3 高知県の将来はどうあるべきなのか、といったことについて多方面から「高知のいま」と向きあうことのできる職場です。
- A4 どの仕事も人と接するので、言葉遣いやメールの作法なども含め、責任感を持った行動を心掛けるようになったことです。
- A5 大学3年の10月から説明会などに参加し始めました。
- A6 参加は特にしませんでした。企業のことを知ることは大切だと思います。
- A7 まずは高知県内で数多くの説明会に足を運び、さまざまな業種の企業に接してみてください。きっとやりたいことのできる就職先が見つかります。

※所属先は平成28年9月現在のものです。

高知で働く、若き先輩にインタビューしました。



Kochi
U
turn

先輩

の声を聞こう！高知で働く先輩へのインタビュー＆アドバイス

- Q1 高知で働くのを選んだ理由は？
- Q2 仕事のやりがい、面白さはどこにありますか？
- Q3 職場の雰囲気は？
- Q4 入社して、一番自分が変わったところや成長したところは？
- Q5 就職活動はいつ頃から始めましたか？
- Q6 インターンシップには参加されましたか？
- Q7 就職活動中の学生へのアドバイスをお願いします。

高知で災害復興の仕事を。



株式会社技研製作所 開発部 開発課
入社・平成27年4月

佐竹 莉奈
さたけ りな

- A1 地元高知で災害復興の機械を開発している会社があることを知り、高知で働くことを決めました。
- A2 まだ図面に起こされていない計画段階の機械のモデルを作って解析する、という開発過程の中での重要な役割を担っていることです。
- A3 各人が黙々と仕事に徹していて、緊張感の中、業務を行っています。
- A4 社員ひとりひとり環境整備を徹底する、という方針のなかで、自然と整理整頓ができるようになりました。
- A5 学内の面接講座などには参加していましたが、活動をはじめたのは企業説明会開始後からでした。
- A6 参加しませんでした。インターンシップは様々な会社の雰囲気を知れるいい機会だと思います。
- A7 合同企業説明会などで、興味をもった会社の説明をたくさん聞いて、自分の方向性を決めるきっかけにしてください。

本当にやりたいことを。



高知さんさんテレビ株式会社 アナウンサー
入社・平成25年4月

和田 早矢
わだ はや

- A1 愛する地元・高知の活性化に繋がる仕事に就けば、やりがいを持って仕事を続けられると確信したからです。
- A2 自分の声を使って、自分の言葉で、高知の情報を発信できることです。
- A3 社員がみんな明るく元気で、仕事に対しては熱く意見を出し合い、休憩中は大きな笑い声が飛び交うような職場です。
- A4 相手の言葉を「聞く」ということを以前よりも大切に考えられるようになって、自分を見つめ直せる機会も多くなりました。
- A5 大学2年生の頃から。100人以上の先輩方にOB訪問をさせてもらいました。
- A6 学生だからこそできることをしようと、あえて参加はしませんでした。
- A7 「本当にやりたいことは何なのか」を突き詰めて考えられるのが就職活動の期間だと思います。

就職に役立つセミナーや支援機関



大学生のための就職活動準備セミナー

開催時期 11月～12月

- ◎開催場所 / 東京・大阪
- ◎対象者 / 高知県で就職を考えている大学生等
- ◎内容 / 企業経営者のスピーチ、高知の産業、企業情報などの説明
 - ・若手社員(Uターン者)の体験談
 - ・就職活動Q&Aトーク
 - ・参加者同士のグループ形式の交流会
- ◎参加費 / 無料



インターンシップを体験してみたい方には下記のセミナーがあります。

インターンシップマッチングセミナー

開催時期 5月～6月 企業プレゼンテーション及び企業と学生との個別面談
主催 / ビスタワークス研究所



インターンシップネクストセミナー

開催時期 10月頃 インターンシップ体験者と企業による勉強会
主催 / ビスタワークス研究所



※詳細は本冊子裏面をご覧ください。 [まなともネット](#) [検索](#)

ジョブカフェこうち

「ジョブカフェこうち」は、高知県が設置した就職支援相談センターで、高知市と四万十市にあります。毎週開催される「集中セミナー」は大好評！受講生が希望する内容に合わせて、相談員(キャリアコンサルタント)がマンツーマンで指導しています。(1回50分・無料)

- ◎内容 / 応募書類の書き方指導(履歴書、エントリーシート、礼状など)
 - ・面接対策(質疑応答の練習、入退室時のマナーなど)
 - ・職業興味診断
 - ・その他、就活時の悩み相談(保護者からの相談もお受けします。)

◎予約方法 / 電話またはHPから [ジョブカフェこうち](#) [検索](#)
「ジョブカフェこうち」の連絡先は、本冊子の裏面をご覧ください。



ここまでお読みいただきありがとうございます。

更に、内容を充実させてまいりますので、下記までご意見・ご感想をお寄せください。

高知県商工労働部雇用労働政策課 サポートガイド係

◎TEL: (088) 823-9766 ◎FAX: (088) 823-9277

✉ 151301@ken.pref.kochi.lg.jp

3年生になってから後悔しないために

1・2年生からはじめたい就活のタネまき!

早い時期から就活を意識することで、自分は何を目指しているか、自分には何ができるのかを考え、自分にあった仕事や企業を選ぶ時間を多く持つことができます。その分、大学生活も充実させていくことができます。



1 自分のやりたいことをはっきりさせましょう。

自分がどんな仕事がしたいのか、自分は何に向いているのか、を知るために自己分析が必要です。

2 積極的に経験を積みましょう。

必要な経験を積むために何が大切なのかを考えるとところからはじめましょう。また、必要な資格を大学在学中に取得しておくことも考えてみましょう。

3 OB・OG訪問で話を聞きましょう。

OB・OG訪問とは、実際に社会で働いている先輩に話を聞きに行くことです。大学生活の有効な過ごし方や大学生の間に準備しておきたいこと、仕事の現場のことなど参考になる話をたくさん聞くことができます。

4 情報を集め、企業・業界について調べておきましょう。

今は、インターネットを使って、企業や業界についてさまざまな情報を集めることが簡単にできるようになっています。自分が関心のある企業・業界の情報をこまめに得ておくようにしましょう。

5 インターンシップやセミナーなどに参加してみましょう。

1・2年生からインターンシップに参加しておくことで、貴重な情報や体験を得ることができます。社会人としての基本的なマナーや言葉づかいも学ぶことができるので、早い時期から意識を高く持って、就活に臨むことができます。

Kochi U turk

就活

を知ろう!

