

若者のための就活応援マガジン



ジョブナビプラス

Job Navi+

No.46

2024 秋号

Contents

User's voice 利用者の声

Page 01

おしえて！キャリアくん
リフレーミングって、なに？

Page 02

開催レポート
業界セミナー「2024年 働く環境が変化した物流業界」

Page 03



Okinawaken Career Center

沖縄県キャリアセンター



User's voice 利用者の声



キャリアセンターを利用したみなさまからの感想をご紹介します！！

はじめて利用しましたが、とても良かったです。分かりやすくて、「ああそうなんだ!」と気づけて、面白かったです。

自分の中でモヤモヤしていたことを、じっくりと一緒に整理してもらえて、次に進む手がかりがつかめました。

面接の練習で利用したのですが、自分でも気がつかなかった話し方のクセを知ることができました。

仕事に対する自分なりの考えだけでなく、皆さんの意見、一般的な教養などが知れて、新たな考え方が生まれます。

ぼんやりと知っていた履歴書や職務経歴書の書き方をしっかりと習うことが出来てよいと思う。やるべき事がたくさんあると辛くなるけど、習うことで少しホッとできます。そうすれば楽になるし、オススメです。

自分では客観的に応募書類などを見れなかったの、見てもらえてよかった。

こんなに気軽に利用できるような場所だと思っていなかった。情報がたくさんありおどろきました。

1人で考えるより、いろいろな事を発見することが出来る。

職務経歴書を作成する際に、自分の携わってきた仕事を洗い出してから作成を始めていくなどわからなかったことが理解できました。

一人では考えられなかった志望動機が考えられるようになった。話しながら思考が整理できた。

色々話を聞いてもらえて、そしてアドバイスを下さって、スタートをきる勇気が出て来ました。

就活や働き方でモヤっとしている方、キャリアコーチと一緒に、気持ちや考えを整理することから始めてみませんか？
利用者の声はこちら <https://www.career-ce.jp/universal/graduate/>

Recommend

内定者の声

キャリアセンターを利用した就職内定者の就活の進め方や、キャリアセンターを利用してよかった点、内定をもらった企業に決めた理由などを紹介しています！

詳しくは
HPをCheck!



おしえて！ キャリアくん



テーマ リフレーミングって、なに？

物事を様々な角度から解釈してみる「リフレーミング」
就職活動だけでなくビジネスシーンや日常生活でも使える
視点です。
考え方の幅を広げて、心身共に健やかに過ごしましょう♪

「リフレーミング」とは？

リ=再、フレーム=枠…枠組み再構築=物事を様々な角度から解釈すること

例1) コップの水が…



もう半分しかない

まだ半分もある

例2) 不採用通知が来た…



やっぱりな…ただだよ

どうせムリだと思ってたんだ

ほかに自分に合う企業があるのかも…

挑戦できたから得るものもあったな

リフレーミングを使う場面

特に、上手くいっていない場面、ネガティブな状況が起きたときに有効！



たとえば…

■ SNSで誤解され、友達と気まずい雰囲気になった

リフレーミング前（すぐに浮かんだこと）	リフレーミング後（様々な角度から見てみる）
「あいつだって、前、同じことしてたさあ」 「…もう少し言葉を選べば良かったな…」	 「どうでもいいや」と思っていないってことは… それだけ大切な関係だってことだな

■ 面接試験で上手く自分のことを伝えられなかった

「こんな質問来るって想像してなかったから…」 「なんで就活ってこんなに大変なの…？」	 「自分って緊張するところなるのか！（驚）」 「ほかの人はどんな準備をしているのかな？」
---	--

■ バイト先でニガテな先輩がいる

「なんであんな言い方するかな…」 「はい、今日のシフト最悪～。オワタ…」	 「なぜあんな言い方するか観察してみよう」 「変な人だけど〇〇に関してはすごいんだよね」
---	--

すすめ方のポイント

とにかくたくさんのお考え方を出したいので「決めつけ」「偏り」は一旦脇に置く



- 1 まずは真逆に考えてみる 例)「優柔不断な性格」→「周りの意見を取り入れる」「優しい」など
- 2 ほかにには??もっとある?を繰り返す。ありえない!と思う解釈が浮かんでも、そのまま置いておく。
- 3 もし友人だったら…兄弟だったら…同じ出来事をどうとらえそう?…人にも聞いてみる

リフレーミングのメリット

うまく使えるようになると毎日がラクになる♪



考え・行動の選択肢が多いことに気付き、
気持ちがラクになる

物ごとの見え方が増えて、
人にやさしくできる

うまく対応できる場面が増え、
自分に自信が持てるようになる

思考が深まり、
自身が納得する答えが得やすくなる

ほかにもあるかも！



思いついた考えを真逆で考え直してみるって…はじめはなかなかムズカシイですよネ。。。

1人ではちょっと…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみませんか？

沖縄県キャリアセンター





業界セミナー 「2024年 働く環境が変化した物流業界」

ゲスト講師

沖縄ヤマト運輸株式会社
人事戦略課 課長 與那嶺 真一郎 氏



今年、働き方が大きく変わる物流業界！

仕事内容や労働環境の変化について知る「業界セミナー」を開催しました。

沖縄ヤマト運輸株式会社の與那嶺さんをお招きし、物流や配送業の仕事内容や様々な取り組みについてお話しいただきました。その一部をご紹介します。

物流業界について

はじめに、物流業界とは・・・人と商品を目的地まで運ぶ業界で、配送料や運送手数料が主な収益となります。大きくは（陸上輸送）（航空輸送）（海上輸送）（鉄道輸送）（倉庫）に分けられます。沖縄県では長距離の陸上輸送はありませんが、到着するまでの過程では全ての輸送経路が使われていることが殆どです。

ニュースで聞く2024年問題とは??

自動車運転業務の時間外労働が年間で960時間に制限されることによって起こる様々な問題の総称をいいます。これまで物流（運送）業界では、若手人材の不足やECサイトの急激な普及による宅配便の個数増加でドライバーの長時間労働が常態化していました。働き方改革関連法のもと2024年4月より、年間の時間外労働に上限が設けられたことにより各企業が労働環境の改善を図るために取り組みを始めているのですが、そこには幾つかの問題点が挙がっているということです。



(セミナーの様子)

主な問題点として

・物流、運送業界の収益の減少

時間外労働の規制により、1日に運べる荷物の個数が減ると収益維持のためには配送料を上げなければいけないのですが簡単にできることではないため、結果的に収益減になってしまう可能性があります。

・労働時間の規制により収入が減少

一般的に、ドライバーの給料は走行距離に比例することが多いため、規制により過度な時間外労働が改善される一方で収入が頭打ちになってしまうという問題があります。

その他に、物流業界が抱えている問題としては…

・人手不足の問題

多くの関連業界では人手不足を感じているというデータもあります。オンラインショッピングの普及などで、労働時間や業務負担の増加、給与などが原因とされています。

・環境問題

トラックなどの自動車配送はCO2の排出量が多いため環境配慮への取り組みが求められています。

・生産性の向上

特に運送業界でいうと、1時間に配達できる荷物の個数を上げていくことが生産性の向上となります。ドライバー個人の能力向上はもちろんですが、ITの活用など各社で様々な対策を行っています。

物流業界にはチャンスがある!!

ここまで業界の問題を中心に話してきましたが、少し暗いイメージを持たれたかもしれませんね。ここからは、業界全体として良くなっていくための取り組みをお話します。

周りからよく聞かれるのは、「物流業界ってやっぱり大変なのでは？」ということです。

「大変」の指標は色々あると思いますが、働きやすい環境づくりに各社が工夫を凝らして取り組んでいるという点をお伝えしたいです。一例として、弊社の働き方や給与改善の取り組みをお話しします。仕事への満足度が昇給だけではないように感じ、社員ドライバーにアンケート調査をしたところ、時間制限いっぱい働いて稼ぎたい社員と、プライベートの時間を充分確保したい社員が約半々という結果でした。そのため、これまでの一律の労働時間管理を見直し、両方のニーズに応えられるようにしています。他の会社さんでもワークライフバランスを満たせるよう、また収入もどんどん上がっていくような取り組みを始めているところです。

次に物流業界の職種についてお話します。

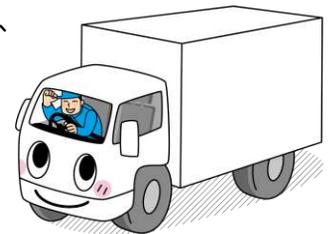
■ドライバー

配送会社でも多くの割合を占めるのがドライバー職です。

物流業界ではトラック配送を中心に多くの求人が出ていますし、個人事業主としてスタートするケースも増えてきています。

配送においては、スマートフォンのような端末で荷物の情報を読み取ると、配送ルートが示されるため、道が得意でない人も位置情報をみながら配達先を確認して配送することが一般的になってきています。

また、ドライバー職以外にも、たくさんの職種が存在します。弊社を例に挙げますが、多くの物流会社で似たような職種があります。



■ロジスティックス

ロジスティックスという分野のお仕事では、県内外各社の荷物（商品や使用する備品など）を沖縄県内の倉庫で預かります。特に県外からの輸送では一度に多く荷物を運ぶことでコスト削減が可能です。その荷物を県内物流会社の倉庫で在庫として管理し県内の必要な事業所へその都度配送することで、効率的な在庫管理・配送を行う仕組みです。

弊社でも、複数の事業者と契約を結び、商品をお預かりしています。

■ エックス線検査

エックス線で海外への輸出荷物の検査を行うため有資格の業務となっています。

■ 荷物搭載業務

主に、航空機へ荷物を搭載しています。

■ コールセンター

各営業所とコンタクトを取り、お客様のご要望にお応えする業務です。

■ 営業

取り扱う荷物の領域拡大に向けた法人営業が中心です。

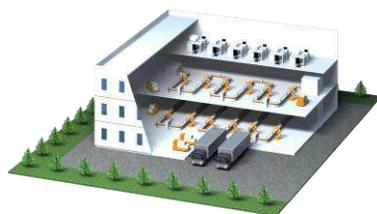
■ 総務・経理など

その他にも、様々な業務で物流を支えています。

さらに生産性向上の事例をお話すると、荷物仕分けのための大きい倉庫があるのですが、設備投資で自動化したところ、1時間での荷物の処理個数が3,000個から14,000個に増えた上に、ドライバーの積み荷作業も格段に時間短縮されました。

このように、業務効率化で押さえるべき経費は押さえつつ、会社の収益増と従業員の給与アップを図っていく取り組みが各社で行われています。

これは業界全体の流れでもあり、その中で働く人材として接客や業務改善の経験がある方、プログラミングやITの知識がある方、さらにはエクセルを使いこなせる方など多岐にわたり求められています。



まとめ

私たちの手にあるものは全て物流と関わっています。

これからの物流業界は進化します。運転や機械操作の技術だけではなく、IT、接客などさまざまなスペシャリストが求められてくる、とても挑戦し甲斐のある業界ではないかと思えます。



物流業界の問題点も包み隠さずお話ししてくださった與那嶺さん。

その上で、各物流会社の工夫や取り組み、企業努力を知ることができました。ドライバー職の他にも様々な仕事があり、それぞれのスペシャリストを目指してスキルアップできそうな業界だなと感じました。講師の與那嶺さんも、異業種転職で5年前にヤマト運輸へ入社されたそう。これまでの職務経験を存分に活かし、やりがいを持ってお仕事されている様子が印象的でした。與那嶺さん、有意義なお話、どうもありがとうございました！



〒900-0021

沖縄県那覇市泉崎1丁目20番1号

カフーナ旭橋A街区6階

グッジョブセンターおきなわ内

(沖縄県キャリアセンター)

〈お問い合わせ先〉

098-866-5465

利用時間/平日 9:00～17:00

休館日/土日祝日、年末年始

〈編集・発行〉

- ・沖縄県雇用政策課
- ・(株)りゅうせきフロントライン
- ・沖縄県キャリアセンター