

働く女性のキャリアを考えるセミナー

～あなたらしいキャリアアップ・キャリアチェンジのために～



2025年1月28日(火)

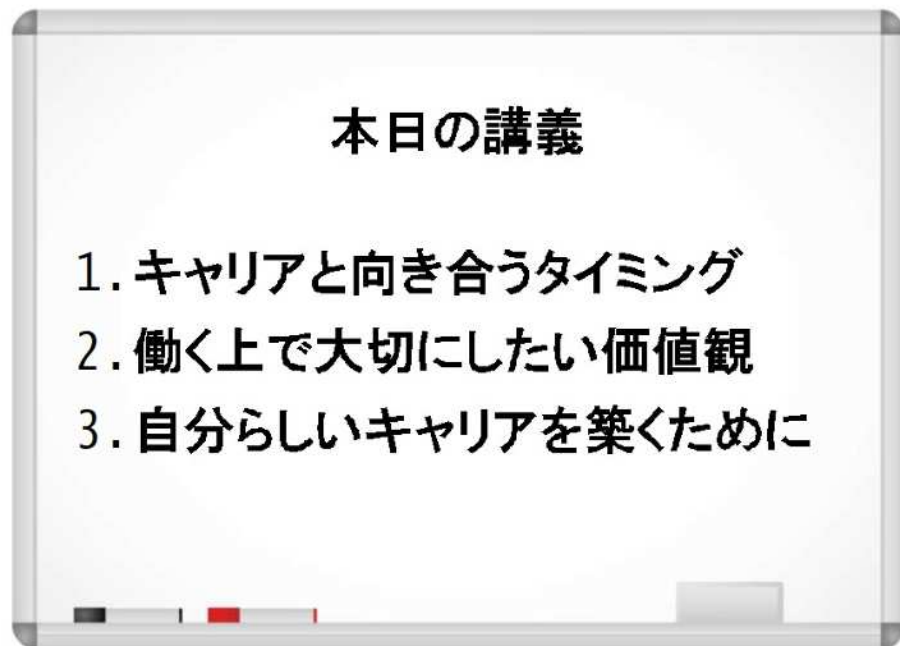
キャリアコンサルタント 山岡正子

Copyright © 2025 All Rights Reserved.

【講師】

みなさん、こんにちは。キャリアコンサルタントの山岡正子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日のテーマは働く女性のキャリアを考えるセミナーということで、キャリアという言葉がたくさん出てくるんですが、どうでしょう。皆さんはキャリアというとどのようなことをイメージしますか。



今日は、大きく分けて3つのポイントでお話をします。

1つ目はキャリアと向き合うタイミング、そして2つ目は働く上で大切にしたい価値観、そして3つ目は自分らしいキャリアを築くために、というところで、大体60分ぐらいで進めていく予定であります。

1. キャリアと向き合うタイミング



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

3

では、まずはキャリアと向き合うタイミング。

キャリアというと、なんとなくイメージとしてはお仕事でのキャリアアップ、スキルを磨いていくとか、そのようなイメージを持たれる方が多いかなと思います。でも、実は、キャリアにはもっと広い意味があります。

～キャリアの定義～

個人が生涯を通じた職業(職業経歴)選択に関わる活動・態度と、「働くこと」にまつわる自由時間、余暇、学習、家族との活動などを含んだ**個人の生涯にわたる生き方(ライフスタイル)のプロセス(過程)**

GCDF JAPAN プログラムより



★“働くことにまつわる”『**生き方**そのもの』

★「**キャリア**」と「**ライフ**」は切っても切れない！

Copyright (c) H. Asako Yamazaki All Rights Reserved.

4

少し想像していただきたいんですが、ぬかるみの道を馬車が走っていきます。そうすると馬車が走っていった後に車輪の跡ができます。わだちです。実はこれがキャリアの語源になっています。

どうということかという、私も皆さんも人生いろんなことがありながら生きていきます。人生における、いろんなプライベートにおけることも含めて、働くことも含めて、すべて自分のキャリアというふうに捉えていただきたいんです。

キャリアと向き合うタイミング

1 年齢の節目

20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、、、

2 人生の転機

就職、異動、転勤、転職、結婚、離婚、子育て、介護

3 自分の成長が感じられなくなった時

マンネリ化、充実感の薄れ、将来への不安



キャリアと向き合う＝人生と向き合う
そのタイミングのときに、しっかり自分自身の過去を
振り返り、今を知り、未来をみつめることが重要

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved

5

キャリアについて考えるということはどういうことかという、おそらく今日このセミナーに興味を持って参加していただいた人は、何かしら今キャリアに対する戸惑いや、考えることがあるのかもしれない。そういう時はどういう時かという、実は自分の人生の転機の一つでもあります。

では、そのキャリアと向き合うタイミング、転機はどういう時に起こりやすいのかという、よくあるのが年齢の節目です。20、25、30、35、40、45、50、こういった5刻み、10刻みの年齢の節目で、どうしよかな、これからの人生どうしようと少し戸惑ったりもします。

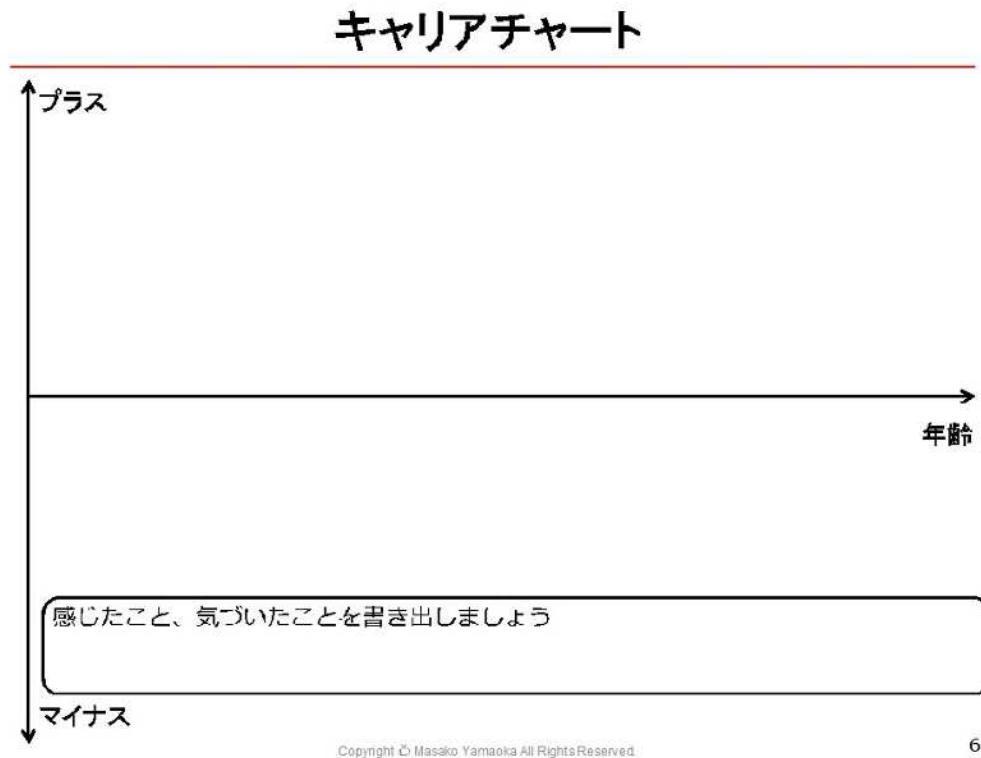
その他に、人生の転機、ライフイベント。例えば、働くことでしたら、就職、異動、転勤、転職。プライベートでしたら、結婚、子育て、介護。このような時に、私たちはこれからの人生をどうしようかと考えます。

その他、働き続けている中でこのようなことはありませんか。自分の成長が感じられなくなった時。「何かこの仕事、去年と同じことをしているな」「何かこの数年間成長が感じられないな」「このままでいいのかな」「この会社でいいのかな」「この仕事でいいのかな」。そのように考えた時にやはり戸惑います。

では、そのような時にどうしたらいいかというところなんですが、実は、一生懸命どうしようと考えていても、なかなかどうしていいのか分からない。前に進めなかったりもします。そういう時にこそやってほしいのが「人生を振り返る」、「キャリアを振り返る」ということです。

今まで自分はどのような人生を歩んできたのか、働いてきた中でどのようなことがあったかなど、そのようなことをまず振り返っていただきたいんです。

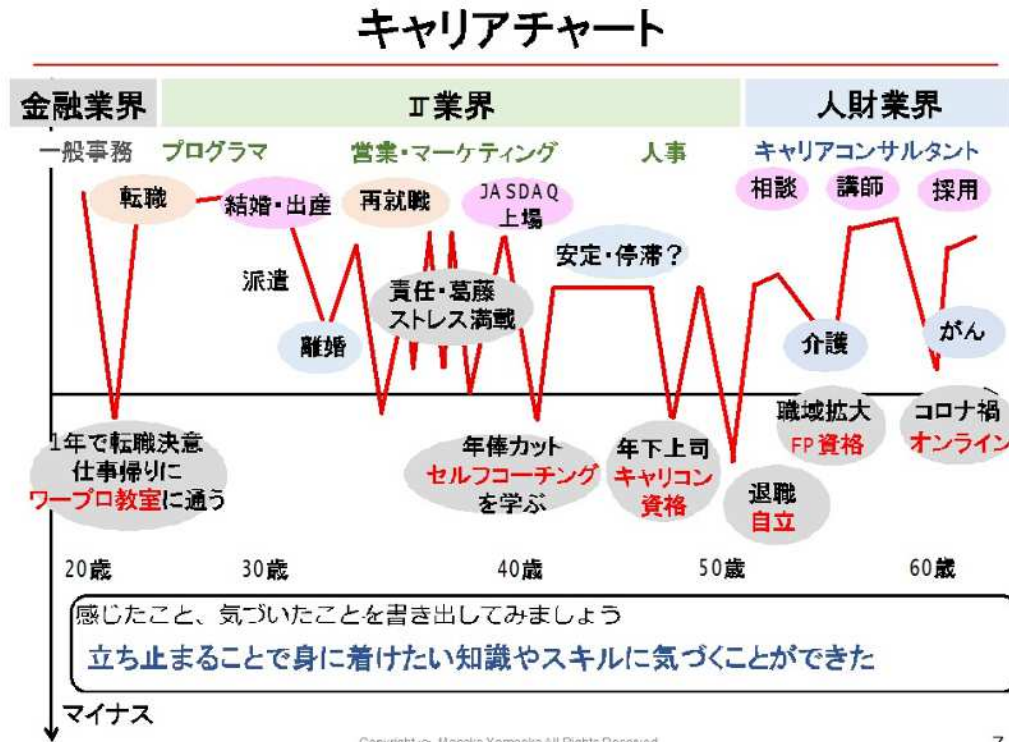
そして2つ目にやっていただきたいのが、今の自分がどのような気持ちで何を感じているのか、何を考えているのか、今の自分に向き合っていただきたい。そうすると、ぼんやりでも、ではこれからこうしよう、こうしてみようという、少し先の未来が見えてくるかもしれないです。



振り返るためにどうするかというと、こうしたキャリアの講座・セミナーなどでよくお話しさせていただくのが、このキャリアチャート。少し見ただけではよく分かりません。

何かと言うと、真ん中の線が平常心だとしたら、プラスは自分のモチベーションが上がっている時、マイナスは少しモチベーションが下がってしまっている時。横軸は時の流れです。これで自分のキャリアを振り返る。

これを見てもよく分かりません。ですので、私のキャリアチャートを少しご紹介します。



これは私の人生の年表、少し自己紹介も兼ねてご紹介させていただきます。

私は今年で 64 歳になります。もう、人生あつという間。びっくり。今はキャリアコンサルタントとして、こうした仕事をしているんですが、昔は違います。

最初働いたのは金融業界で、一般事務でした。今から 40 年以上前なので、その頃はコンピューターはないです。パソコンなどないです。ですから、一般事務だと紙を渡されます。その紙に定規で線を引ながら電卓で計算して数字を書いていく、そのような作業をしていました。つまらなかったです。

転職したいな、何かほかの仕事をしたいなと思いました。でも、何をしたいか分からなくて、電車に乗っていたら、ワープロ教室というのが見えました。ワープロ。パソコンの前で知ってる人いないかな、いるかもしれないかな。私は仕事が終わったら、帰りにワープロ教室に通って、ワープロを教えるという資格を取りました。それで転職しました。

ですが、転職した時に試験を受けたら、本当か嘘か分からないんですが、プログラマーに向いていると言われました。ですので、ワープロで転職したんだけど、仕事はプログラマーでした。

そして 24 歳で結婚して、27 歳で子供を産んで、その頃は働き方を正社員から派遣社員に変えて働き続けていました。でも、残念ながら私は離婚をして、その離婚がまた一つの転機になりました。派遣社員で

子育てをしていくというのは、少しやはり不安でした。心細かったです。だから再就職しました。

どんな会社に入ったかというと、コンピューターが得意だったから IT 系のベンチャー企業に入りました。ベンチャー企業のいいところは男性も女性も関係ない。頑張れば頑張っただけお給料が上がるし、ポジションも変わる、上がる。でも、すごくやはりストレスが満載でした。

頭と心と体のバランスが全然取れていない。だから、モチベーションもガチャガチャでした。でも、頑張ってその会社で 50 歳まで働きました。でも、50 歳の少し手前で、今度はトントンと肩叩かれました。悩みました、どうしようかなと。でも、私はシングルでしたし、私の人生観としてはやはり元気なうちは働きたいと思いました。でも、この会社では難しいということが分かりました。ですので、その会社は辞めて、IT 業界から今キャリアコンサルタントとして活動するという方を選びました。

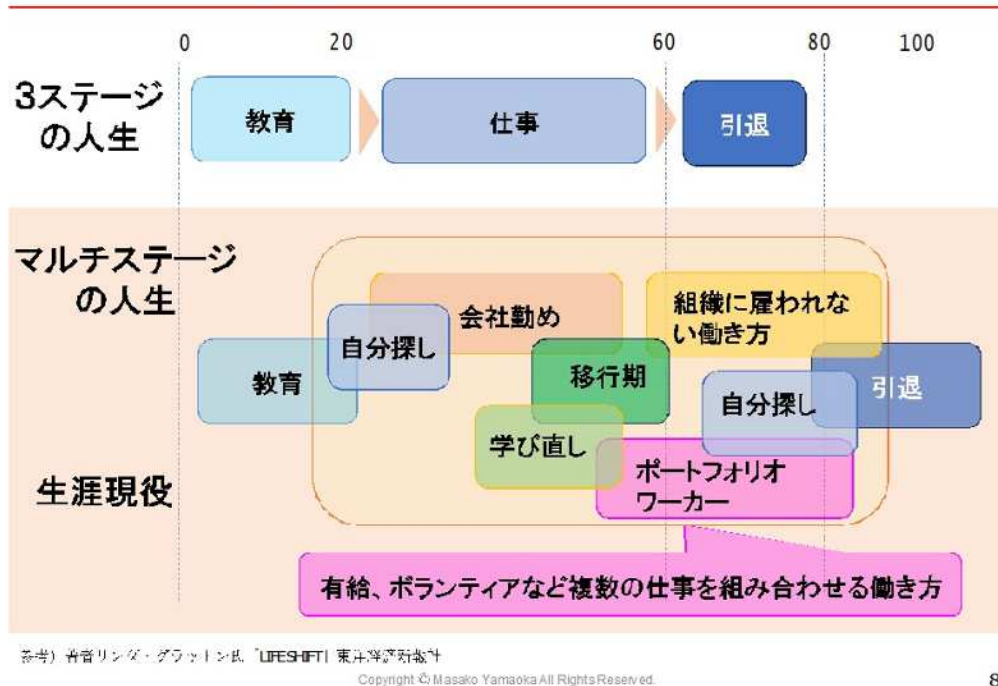
でも今度 50 歳を過ぎると、仕事だけではなくてプライベートもいろんなことがあり、皆さんの中にも介護を経験したことある方いらっしゃるかな、もしかしたら。私は自宅で父を 8 年間介護しました。育児も経験し、介護も経験して思うことは、やはり育児と介護は全然違います。成長する喜びとお別れする寂しさ、虚しさみたいなそのようなものもありました。

そしてコロナがあったので、今のようなオンラインということも分かってきたんですけども、更には、私に、ちょうど 2 年前に食道がんが見つかりました。癌の手術もしました。

こうやって振り返ってみると、私の人生本当にいろんなことがあったんです。でも、いろんなことがあったんだけど、落ち込んだ時にこそ、ではこれからどうしようと思い、自分の人生のことを考えます。その時に、だからこそ何かを学びたいとか、いろんな自分の人生を深く考える、そういうきっかけになったのかなとも思います。だから、人生を振り返るとは、このようなことなんです。

もし今、何か悩んでる方がいらっしゃったら、一度ぜひ、こうしたキャリアチャートを書いてみると何か見えるかもしれないです。

人生100年時代のライフステージ



8

そして今、人生百年時代と言われます。そこでのライフステージ、人生観というのが少し変わってきています。

昔は20歳前後まで教育を受け、その次は仕事、どこかの会社に入る。そうすると、できればその会社一社で最後まで終身雇用で、定年で退職したらしっかり退職金をもらって、その後は年金と退職金で自由な生活をする、そのような老後が考えられていました。

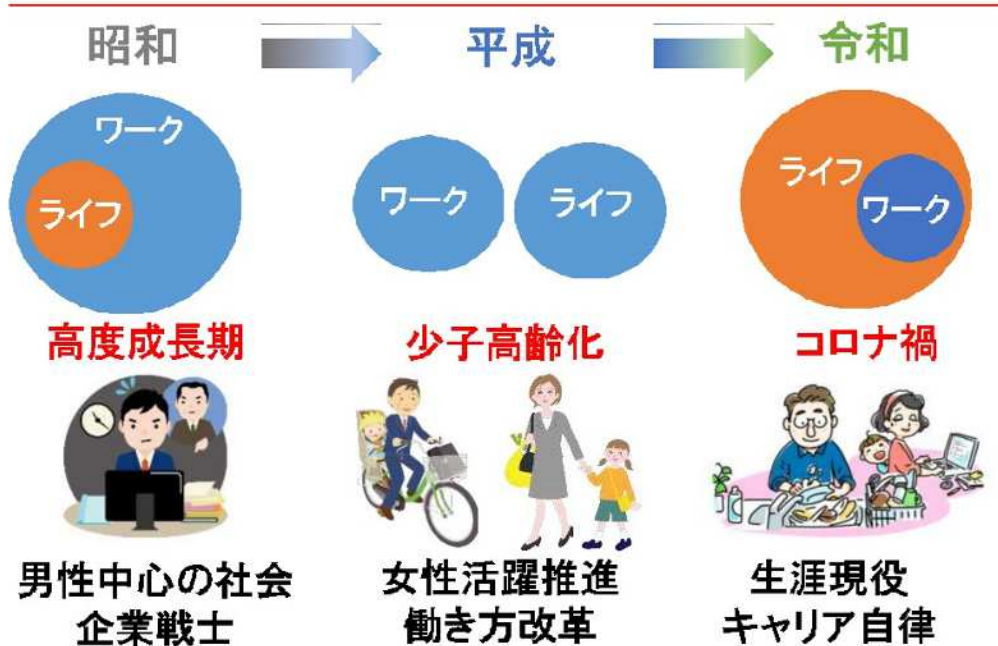
でも、今はもう人生百年時代。仮に定年で退職金をもらって、それと年金、それから自分の貯金で生きていくというプランができていたとしても、それをいくつまで考えていたかなというところですよ。80歳ぐらいまでだったら大丈夫だったかもしれないけれど、100歳までとなったらまた少し変わる、そのようなこともあります。

それと、一社で最後までという人もなかなか少なくなってきました。特に、女性は結婚や出産のタイミングで育休に入り、同じ会社に戻る方もいらっしゃるし、違うところに転職する方もいらっしゃいます。いろんなことが要因になると思うんですが、やはり転職をする方も多いかなと思います。

それともう一つ、少し皆さんには今日ぜひ知っていただきたいと思うのは、学ぶということです。勉強する、学ぶということ。それは、学校が終わったら終わりではないです。仕事に役立つことだったら学ぼうと思うことはあるかもしれないけれども、例えば仕事を変えたいと思った時や、仕事とは別に自分の興味、やりたい

なと思うことがあった時など、いろんなタイミングが起こると思います。そうした時に、やはり学校を卒業したから
終わりではなく、その後もこれからの自分の人生を彩っていくために、学ぶということも必要になってきている。
そういう時代に今、私たちは生きているということを知っていただきたいなと思います。

世代による仕事観の変化



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

9

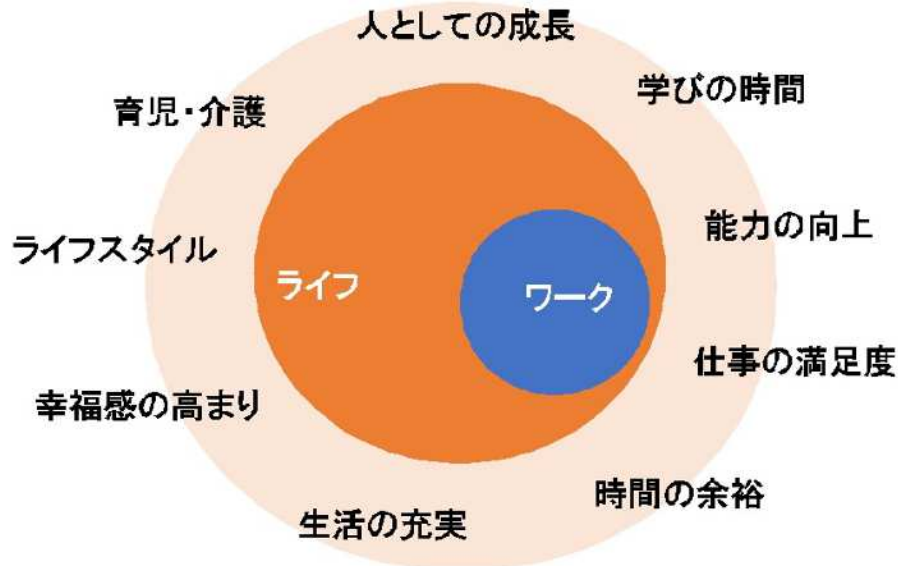
ここで、少し仕事観の変化についてもお話ししたいんですけども、昔、今から 30 年、40 年ぐらい前は、どちらかというと男性が中心の社会でした。高度成長期で男性が中心の社会の時は、働くが一番、男性にとっては仕事が一番で、家族や生活は少しその次。なぜならば、家族を養うために一生懸命働く。企業戦士になって一生懸命働く。だから土日は少し疲れていたりとか、接待でゴルフをしたり、飲みに行ったりなど。そのようなことが当たり前でした。だから、男性の仕事観としては仕事を中心になっていた。

でも、バブルがはじけて、リーマンショックもあって、女性も働き続ける時代になりました。働き方改革、女性活躍推進、そして仕事とプライベート両方大切にしようという時代が平成でした。

コロナがなかったら、令和もそのままの人生観だったと思うんですけども、やはりコロナでまた少し変わりました。生活の中に仕事が入ってきた感じ。皆さんの中にもコロナ禍で在宅勤務やリモートワークを経験した人だと思います。そうすると、今までは、家を出たら仕事とプライベートを切り分けて、頭を切り替えてできていたのが少し変わってきたんだな、そのような感覚もあったのかもしれないです。

だから、今もう一つの捉え方として、人生の中に仕事がある“Life in work”、そのような考え方も今出てきています。

ワークとライフは互いに影響し合い高め合う



働きがいは生きがいとともにあり、相乗効果を生む

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

10

ワークとライフは互いに影響し合うという感じです。もう少し分かりやすく言うと、例えば自分が興味あることがあり、何かを学びたいと思う。そして学ぶ。そして、その学んだことは自分の力になります。自分の能力がどんどんどんどん向上していく感じで、そうするとどうでしょう。仕事でもその力が発揮できるので、仕事の満足度も上がっていきます。

そして、今働き方改革がどんどん広がって行って、残業もしない、少なくしようという動きの中で、私たちの生活の中での時間的な余裕というのも増えてきたと思います。そうするとプライベート、生活の充実も進んできて、それによって自分らしい人生、幸福感というのは高まります。

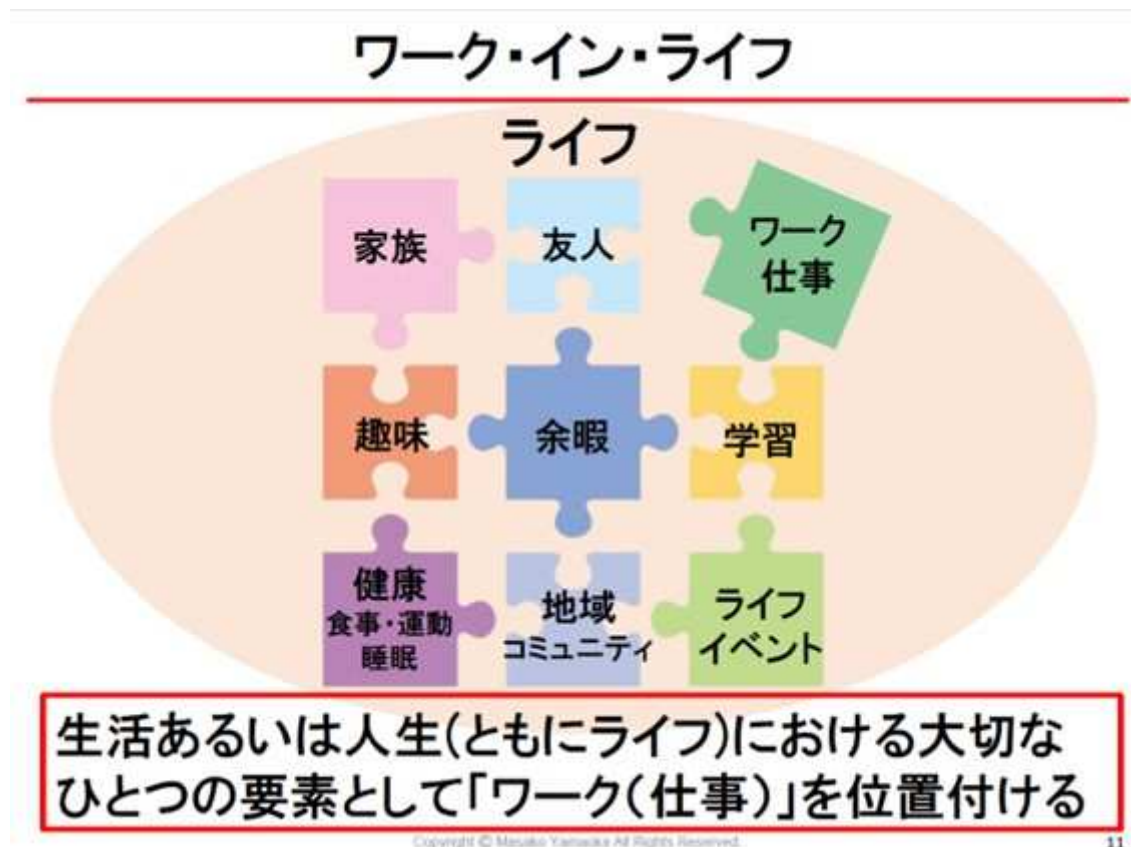
ライフスタイルはどうでしょう。ライフスタイルも人それぞれ。いろんな生き方が今選べる時代になってきています。そのような中で、育児や介護ということがあります。これは、私がやはり 40 代ぐらいの女性からよく相談を受けることがあるんですけども、例えば育児や介護が理由で仕事を辞める、仕事を抑えるような期間があったとします。そうすると、それをブランクというように感じてしまうことがあります。

確かに、その間に仕事は少し抑えてやっていなかったかもしれない。でも、その仕事をやっていなかった期間はブランク、空白ではないと思います。

その間にその人は仕事はしていなかったとしても、人としてはものすごく成長しています。これは、私が周り

の人を見ていて本当に実感することなんです。例えば、子供を産むということで、1 回お仕事をお休みして戻ってきます。そういう女性を見ていると、ああ、何か強くなったな、いや、何かひと回り大きくなったな、そのように感じることは本当に多いです。

だから、そうした期間も自分はきちんと成長している、それを認めてあげてください。働きがい生きがいになっていきます。そして、仕事とプライベートが相乗効果を生んでいくというふうに捉えていきたいと思います。



もう一つ思うのが、人生です。自分の人生、当たり前ですが仕事だけではないです。いろんなものがある。どのようなものがあるかというのを言葉にすると、このような感じかなと思いました。例えば、家族、友人、趣味、余暇、学習、健康、地域、ライフイベント。自分の人生に大切なものはたくさんある。それと同じぐらい大切にしたいのが仕事というふうに私は捉えています。皆さんはどうですか。もしかしたら、私とは違った言葉、違った大切にしたいものがあるかもしれない。それも全然おかしくないです。

生活あるいは人生における大切な一つの要素として、仕事も位置付けてあげてください。

生活の中に仕事がある、ワーク・イン・ライフはこのようなイメージです。

働く女性が抱えがちな悩み

・仕事と家庭の両立

- 産休・育休後の復職への不安
- 育児や介護と職場環境の不一致

・キャリアの停滞や昇進の壁

- 性別による固定観念や偏見
- キャリアアップやスキルアップの機会が少ない

・職場の人間関係

- 上司や同僚との不和、コミュニケーション不足
- ハラスメントがある(セクハラ、モラハラ、パワハラ・・・)

では、ここで少し、働く女性が抱えがちな悩みについても一緒に考えてみませんか。

そうは言っても、女性が働き続けるという時代は、本当にこの 30 年ぐらいでしょうか。それまでは、例えば結婚して、子育てのときにやはり仕事と両立が難しく、昔は専業主婦が当たり前みたいな、そのような時代も長かった。ですから、仕事と家庭の両立に悩んだりしました。それと、働き方改革。いろいろ進んでいますけれども、キャリアの停滞や昇進の壁、それと職場の人間関係で悩む方もいらっしゃいます。

仕事と家庭の両立、産休や育休後の復職への不安や、育児や介護と職場環境、職場の方がどのように捉えるかという、その不一致に悩む方もいらっしゃいます。

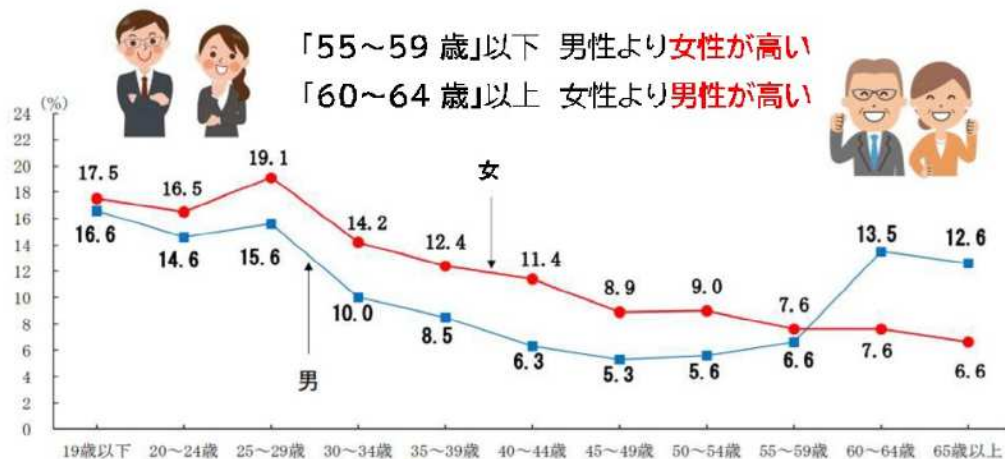
それと、キャリアの停滞や昇進の壁では、男性・女性平等とはいいながらも、なんとなく同じ能力であれば、男性の方に責任のある仕事が任されるというような、偏見なのか分からないですけれども、まだ少しそういう傾向があるのかなというのがあります。

それと、職場の人間関係。上司や同僚との不和、コミュニケーション不足、いろんなハラスメント、いろんなことがあります。

ですから、このようなことで今の職場どうしようと悩んでいらっしゃる方は決して少なくないと思います。

性・年齢階級別転職入職率

転職入職率 = 常用労働者数に対する転職入職者数の割合



参考) 京半労働会 | 令和5年賃金動向調査結果の概要

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

13

では、転職を考えた時に、今度転職する人たちというのは今どういう状況なのか、というのも少し共有したいと思います。

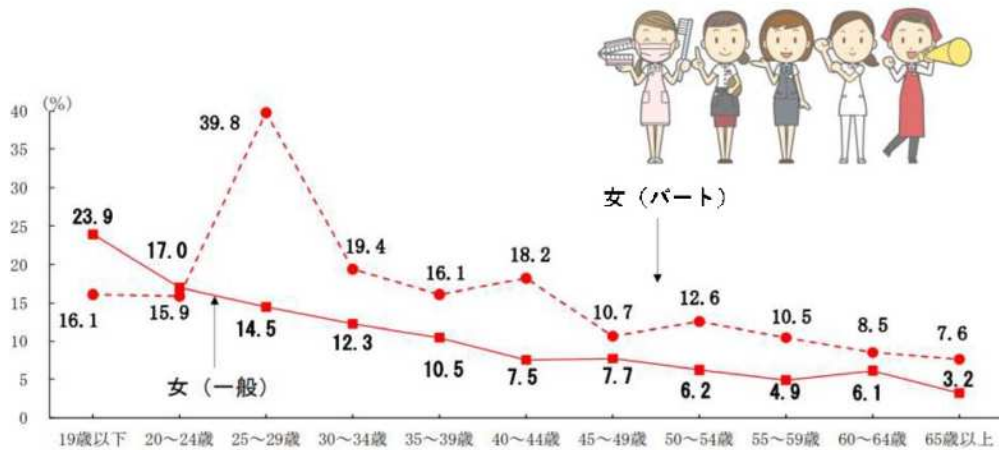
今ここに出したのは、転職入職率。常用労働者、フルタイムで働いている人に対する、転職で入ってきた人たちの割合がどれくらいかというものの統計なんですが、例えば、一番多いのがここですね。19.1。今フルタイムで働いている人たちの中で転職で入ってきた人たちが、女性では 19%、男性だと 15%、このような感じです。

だから、55 歳以下だと女性の方が転職で入ってくる人が多いというイメージでしょうか。でも、60 歳を境に、59 歳以降これが逆転しています。

男性の方が、定年のタイミングで転職するという人がもしかしたら少し増えているのかもしれないですね、これを見ると。

女性・年齢階級別転職入職率

「20～24 歳」以下を除く階級で一般労働者よりパートタイム労働者の方が高い



参考) 京平労働社 | 令和5年賃金動向調査結果の概要

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

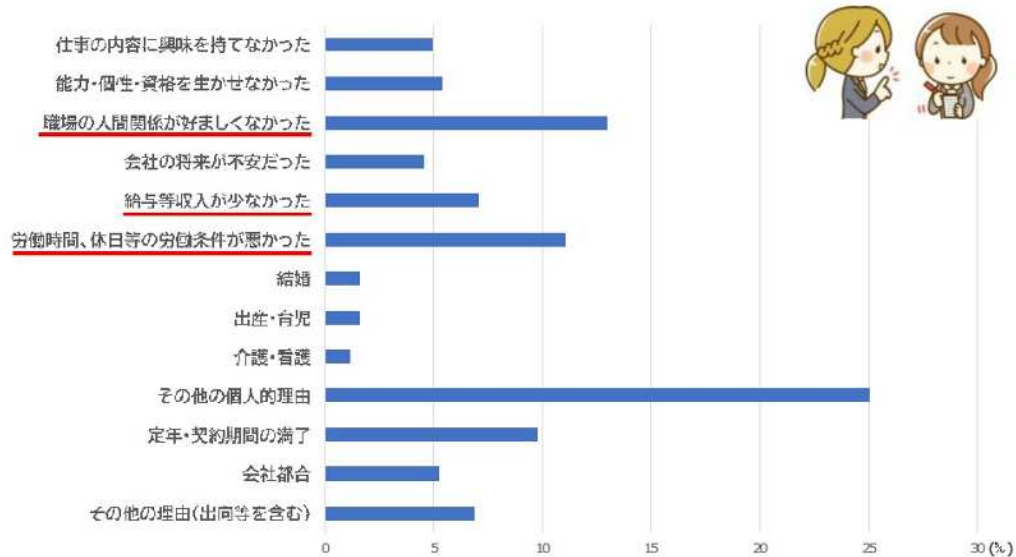
14

次は、女性だけを見た場合です。

女性だけを見た場合、一般の正社員とパートだとかというのを見たんですけども、全体的に見るとパートの方が転職で入ってくる方が多いと思います。

中でもここですね。ここが山になっています。25 から 29。このタイミングは、もしかしたら結婚や出産など、女性ならではのライフイベントで動かれる方が多いのかなとも思います。

女性・転職入職者が前職を辞めた理由



参考) 厚生労働省 | 令和5年賃金動向調査結果の概要

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

15

理由はどうかということも見てみました。

女性が転職をする時、前の仕事を辞めた理由。その他の個人的理由は、いろんなプライベートな理由と
いうのが一番多いんですけども、それ以外で見ると、一番多いのが人間関係。職場の人間関係が好ま
しくなかった。2番目が条件ですね。労働時間、休日等の条件が悪かった。3つ目がお給料、お金の問題。
少しお給料が少なかったからというのが理由でした。

女性の転職事情



参考) 株式会社 R&G 2024年7月23日~8月6日アンケート調査より

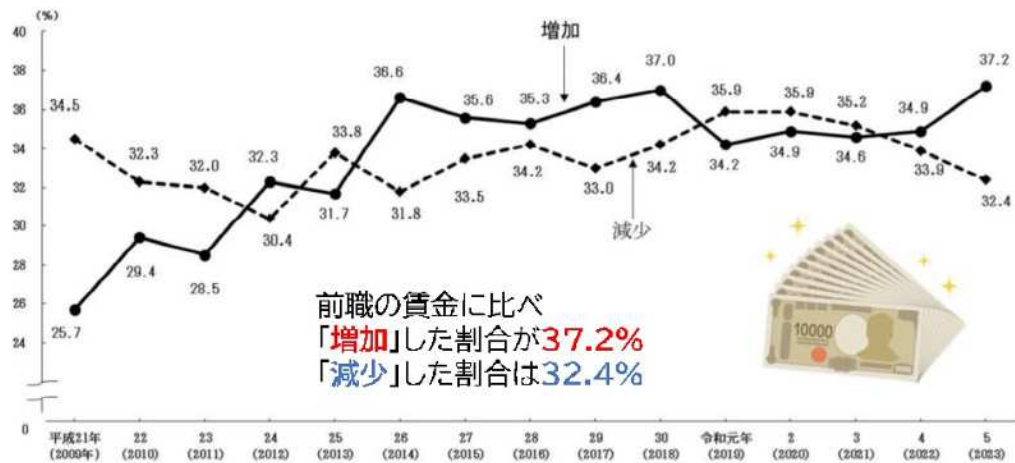
Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

参考までに他の資料も見ました。そしたらやはり一番は人間関係でした。

女性の転職する理由の一番が人間関係で、その下は何かというと、今度は仕事を選ぶ時。仕事を選ぶ時は何で選びましたかということなんですけれども、何で仕事を選んだかというところで見ると、今度は収入なんです。でも、これは分かりますよね。人間関係が悪くて入っただけだけど、次の仕事で人間関係がいいかどうかというのは、やはり入ってからでないとなかなか分からないです。だから、それだけで決めるということはもちろんできないと思います。

そうするとやはりお金、収入が一番になるのかなというのは分かります。だから、あとは条件です。通勤しやすさ、希望の勤務地というのが多くなるというのは理解できます。

転職入職者の賃金変動状況



参考) 厚生労働省 | 令和5年賃金動向調査結果の概要

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

17

収入で見てみると、転職するとみんなお給料が上がるのかというと、実はそうでもないです。

この統計を見ると、増加した人が 37%、減ってしまった人も 32%ぐらいいらっしゃいます。ということかと言おうと、働く上で大切にしたいものは何かということで、お金をもっと稼ぎたいから転職する人もいれば、いやお金が多少下がっても今のこの職場環境の何かを変えたいと思って転職する人もいるということなんです。

2. 働くうえで大切にしたい価値観



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

18

次は、働く上で大切にしたい価値観について少しお話していきたいと思います。

何のために働くのか？

3人のレンガ職人



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

19

皆さんは何のために働きますか。ここで面白いお話があるのでお話ししたいと思います。

旅人が歩いています。すると3人のレンガ職人に会うんですが、旅人が聞きました。

1人目のレンガ職人に「何をしていますか」と聞くと、こう答えました。「いやさ、親方に言われてレンガを積んでいるんだけど、もううんざりだよ。もう嫌で嫌で仕方がないという感じ」、「そうですか」。それで、また歩き出しました。

そして、また次の人に聞いてみました。「何をしていますか」。

すると、「実はね、俺家族がいてさ、家族を養うためにレンガを積んでいるんだよ。大変だけど結構儲かるんだよ、この仕事」、「そうですか」と言ってまた歩き出しました。

そうすると、また3番目の人に会いました。「何をしてるんですか」と聞くと、こう答えてくれました。「レンガを積んでいるんだけど、これはね、歴史に残る大きな大聖堂を作っているんだよ。これは後世に残るでっかい仕事なんだ」と、生き生き楽しそうに教えてくれました。

何が言いたいのか。この3人のレンガを積むという仕事そのものは同じなんです。でも、そのレンガを積むという仕事にどんな意味を持たせているのかというところで、働きがい、生き生き度というのが大きく変わってきます。

職場は多様な価値観を持った人の集合体

例)時間に対する価値観

- ・仕事の時間を大切にする人
- ・家族との時間を大切にする人
- ・一人の時間を大切にする人
- ・趣味の時間を大切にする人 など



例)仕事に対する価値観

- ・計画を立てて、計画通りに進めることを大切にしている人
- ・周囲と協力して助け合うことを大切にしている人
- ・成果を出して出世することを大切にしている人
- ・新しいことに挑戦することを大切にしている人 など

それぞれの価値観を否定せず、完全に受け入れることができないとしても理解に努め、尊重し合うことが大切

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

20

先ほど、転職する時の理由で一番多いのは人間関係と言ったんですけども、やはりその人それぞれの価値観というのも多少なりとも関係あるのかなと思います。皆さんと私、どうでしょう。価値観は多分違うかなと思うんですが、例えば、時間と仕事に対して、私は考えてみたんですけど、例えば時間に対して、仕事の時間を大切にする人がいれば、家族の時間を大切にする人もいます。一人の時間を大切にする人もいれば、趣味の時間を大切にする人もいます。いろんな大切にする仕方が違うと思います。

働くことに対してもそうです。例えば何か任された仕事があったとして、その仕事に対する携わり方、関わり方も、計画を立てて計画通りに進めることを大切に人がいれば、周囲と協力してみんなで助け合いたい、そういうことを大切にしている人もいます。そうではなくて、自分は成果を出してまず自分が出世をする、それを大切にしている人もいれば、新しいことにどんどんチャレンジすることを大切にする人もいます。人それぞれ自分が持っている価値観は違うんです。

この価値観が違う、思っていることが違う、考えていることが違う、感じるものが違う。起こった事実の一つだとしても、そこから感じるものが人それぞれ違ったりするわけです。そうするとどう思うか。何か違うんだよね、何かあの人と全然合わない、そのような感覚があります。

でも、その時に気づいてほしいのは、自分と同じ価値観の人もいるかもしれない。だけど、多くは違った価値観なんだということなんです。だからこそ、それぞれの価値観を否定せず、完全に受け入れることができない

いとしても、お互いを理解する、尊重する、そういう気持ちを持つことが大切かなと思います。

参考：「職業(労働)価値観の国際比較に関する研究」より抜粋

1	能力の活用	自分の能力が活かせる仕事をする事
2	達成	自分がよくやったことを示す成果を得ること
3	昇進	昇進できること
4	美的追求	人生をもっとすばらしいものにすること
5	愛他性	困っている人々を助けること
6	権威	人々に物ごとをさせるような権威を持つこと
7	自律性	自分なりのやり方で、自由に仕事をすすめること
8	創造性	新しいことを発見したり、発展させたり、考え出したりすること
9	経済的報酬	高い収入を得ること
10	ライフ・スタイル	自分自身の考え方に従って生活すること
11	人間的成長	自分の内面的な生活を豊かにすること
12	身体的活動	自分の仕事において、身体を使って活動すること
13	社会的評価	自分のやりとげたことが、他の人々から認められること
14	危険性	冒険的なことをやってみること
15	社会的交流	一人ではなく、グループで仕事をする事
16	社会的関係	友人と一緒にいること
17	多様性	毎日、どこかに変化のある暮らしをすること
18	働く環境	仕事をする場が、広くて、明るいこと
19	肉体的能力	一生懸命に、身体を使って仕事をする事
20	経済的安定性	職業が安定して、将来に不安のないところで働くこと

Copyright © Masako Yamazaki All rights Reserved.

21

価値観についてはどうでしょう。今まで自分が大切にしている価値観は何だろうと考えたことがある人は、いろんな言葉が思い浮かべると思います。ですが、今日私が言って改めて「えっ？」と思った人は、言葉がそもそも出てこないと思います。

そのために、ここに参考になる言葉をいくつか出してみました。達成、昇進、美的追求、愛他性、権威、自律性、創造性、経済的報酬、ライフ・スタイル、人間的成長、身体的活動、社会的評価、危険性、社会的交流、社会的関係、多様性、働く環境、肉体的能力、経済的安定性。横には説明文がいろいろ書いてあるんですけども、自分が仕事で働く、そこに何を大切にしたいと思っているのか、何かやり遂げて達成したいのか、どんどんどんどんキャリアアップしていきたいのか、誰かのためになること、役立つことをしたいのか。ただお給料を稼いで生活のために、ただというわけでもないと思いますが、でも、生活のためにお金を稼ぐということが一番考えたいのか。そうではなくて、自分のやりがいのために、のように色々あると思います。

そういった、まずは自分が働くために一番大切にしたいことは何なんだろうということをぜひ意識してみしてほしいと思います。

価値観から働く軸が見えてくる

- ・自分のスキル、強みを活かして働きたい
- ・人と関わる仕事をしたい
- ・人を喜ばせる仕事がしたい
- ・顧客の問題や課題を解決したい
- ・新しい技術やサービスに携わりたい
- ・尊敬できる人と働きたい
- ・将来性のある業界で働きたい
- ・チームワークを大切にして働きたい
- ・海外で働きたい
- ・実力主義の環境で早期成長したい
- ・熱量の高い環境で働きたい
- ・1つの企業で長く働きたい など



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

22

そうして自分が大切にしたいことが見えてくると、働く軸も見えてきます。例えば、自分のスキル、強みを生かして働きたい。人と関わる仕事をしたい。人を喜ばせる仕事がしたい。顧客の問題や課題を解決したい。新しい技術やサービスに携わりたい。尊敬できる人と働きたい。将来性のある業界で働きたい。チームワークを大切にして働きたい。海外で働きたい。実力主義の環境で早期に成長したい。熱量の高い環境で働きたい。色々出てくるのかなと思います。

ですから、例えばもし、今皆さんが働いていて、少し違うんだよねと思うとしたら、少し違うことは何なのか。自分がこうしたい、ああしたいということは何なのかということを、きちんと言葉にしてほしいんです。そうしないと、では、どうしたい、どこに向かっていくということが見えてこない。だからこそ、こういった価値観や自分の軸を言葉にしてみてください。

価値観が満たされると

- ・充実感や満足感を得られる
- ・自己肯定感が高まる
- ・ストレス軽減、精神的な安定が得られる



自分の仕事が自分にとって意義あるものであり、価値を提供できていると感じられモチベーションが高まる

価値観が満たされたらどうなるか。当然嬉しいです。充実感や満足感を得られるし、自分自身の自信が高まります。自己肯定感が高まります。だからストレスも減るし、精神的にも安定が得られます。

今やっているその自分の仕事が、自分にとって意義があるものであって、自分が働くことによって誰かに価値を提供できているというふうに感じられたら、当然モチベーションが上がります。

モチベーションには2つの軸がある

外側の軸

- ・上司に評価される
- ・他者に認められる
- ・給与があがる
- ・職位があがる



内側の軸

- ・充実感、達成感
「～するとワクワクする、充実する、心地よい。」
- ・自己成長感
「～することに成長を感じる、価値を感じる。」

コントロールできない
持続しない

自家発電できる
持続する

そして、そのモチベーションというのは実は2つの軸があり、外側の軸というのは上司に評価されたり、他者に認められたり、お給料が上がったり、職位が上がる。この外側の軸というのはもちろん嬉しい。一時モチベーションは上がる。だけどコントロールできないし、持続しません。

例えば、お給料が上がる。嬉しいですね。1万円上がった。2万円上がった。嬉しい。だけど、そのまま1年間変わらなかったらどうですか。2年目、3年目も同じだったらどうですか。だんだんだんだん、はあ…となります。だから、そういったものは自分の力ではなかなか持続しにくいんです。

では一方、内側の軸はどうか。内側の軸は自分の内側です。気持ちです。自分の充実感や達成感。何々するとワクワクする、充実する、心地よい。これをやると成長が感じられる、だからもっともっとやってみたいと思う。こういうものというのは、自分の内側から出てくるものなので自家発電できるし、そのモチベーションを持続することができるんです。だからこそ、この自分自身の気持ちにフォーカスしていただきたい。

価値観は変化する

★人生の転機

- ・結婚、出産、育児
- ・病気、けが、更年期
- ・大切な人との別れ、離婚
- ・親の介護 など

★仕事上での転機

- ・不本意な人事異動、転勤
- ・昇格、降格、役職定年
- ・転職、再就職
- ・定年、セカンドキャリア など

★環境の変化

- ・バブル崩壊、リーマンショック
- ・震災、コロナ禍 など

「価値観は変わるもの」その時、その時で大切にしたいものは何かを考えていく

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

25

それと、もう一つ伝えたいのが、そうは言っても価値観というのは変化するものです。

今自分が大切にしている価値観が、人生ずっと将来一生変わらないかというそうではない。それはどんな時に変わるかという、例えば人生の転機。結婚、出産、育児、病気、けが、更年期。大切な人との別れ、離婚、親の介護、いろんな人生の転機があるときに大切にしたいものは変わっていきます。

仕事上でもそうです。不本意な人事異動や転勤、昇格、降格、役職定年、転職、再就職、定年、セカンドキャリア。今まで自分が大切にしたいと思って働く上で、これがあるから頑張っていたのにというものが変わってくることがあります。

それと、環境の変化。バブル崩壊、リーマンショック、経済的な変化もあるし、震災やコロナ、自然の環境の変化もあります。

ですから、生きているうちにはいろんな転機がある。いろんな変化がある。その時々で自分の価値観は変わっていきます。でも、価値観は変わるものなんです。だからこそ、その時その時で自分が大切にしたいものは何なのかというのをしっかり見据えていただきたい。

現在の気持ちを整理する

大切にしたい価値観	理由

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

26

そのようなこと、今私がいろんなことを言ったんですけど、そのようなことを言って考えてはみても、考えているだけだとやはり忘れてしまうんです。忘れてしまうし、また悩んでしまうと思います。

ですから、いろんなことを考えたら、ぜひ書き出す、書きとめるということを習慣にしてほしいんです。書いたことというのは見直したり見返したりするし、その時の気持ちに戻ることができます。振り返ることができる。ですから、書くということを意識してほしいと思います。

それで、これは、四角枠だけでは分からないですね。

現在の気持ちを整理する

大切にしたい価値観	理由
ワーク・ライフ・バランス	仕事と家庭や趣味など、プライベートの時間を大切にしたい。リモートワークやフレックスタイム制度など、自分に合った柔軟な働き方がしたい。
成長・自己実現	学びや挑戦の機会がある環境で働き、新しい知識やスキルを身に付け自己成長を実感したい。努力によって昇進や役職の向上を目指す環境で働きたい。
報酬・報奨	希望する金銭的な報酬が得られる、労働に見合う給与水準を得られる環境で働きたい。成果に応じたインセンティブがあり、努力や成果に対して適切な報奨を得たい。

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

27

例えばです。例えば、今私がこういったことを大切にしているとします。

例えば、ワークライフバランスを大切にしている。それには理由があって、例えば仕事と家庭や趣味などプライベートの時間を今は大切にしたい。だから、リモートワークやフレックスタイムなど、自分に合った柔軟な働き方がしたい。これが、今の私が大切にしたい価値観、などのように。

また違った成長や自己実現やお金やいろんなものがあると思いますが、何か大切にしたい価値観があったとしたら、その理由が必ずあるはずです。これを、両方書き出しておいていただけると、その時の自分の気持ちを思い返すことができます。

ですので、このようなことにも活用していただけるといいかなと思って用意をしました。

3. 自分らしいキャリアを描くために

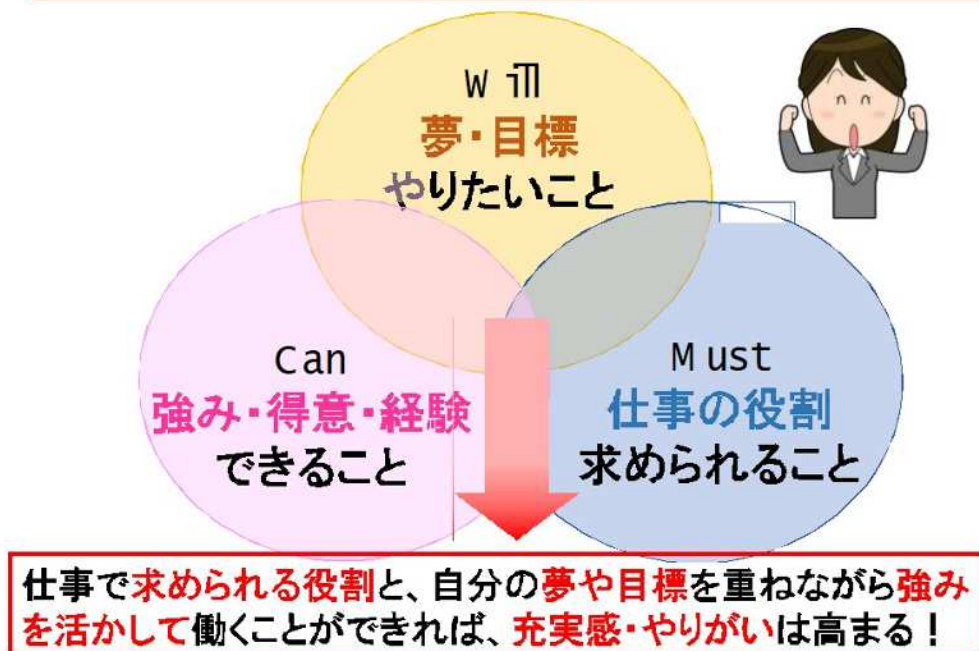


Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

28

では、3 つ目、自分らしいキャリアを描くために。

自分らしく「働く」3つのポイント



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

29

ここに大切な3つの丸を書いてみました。

“Will”、“Can”、“Must”。

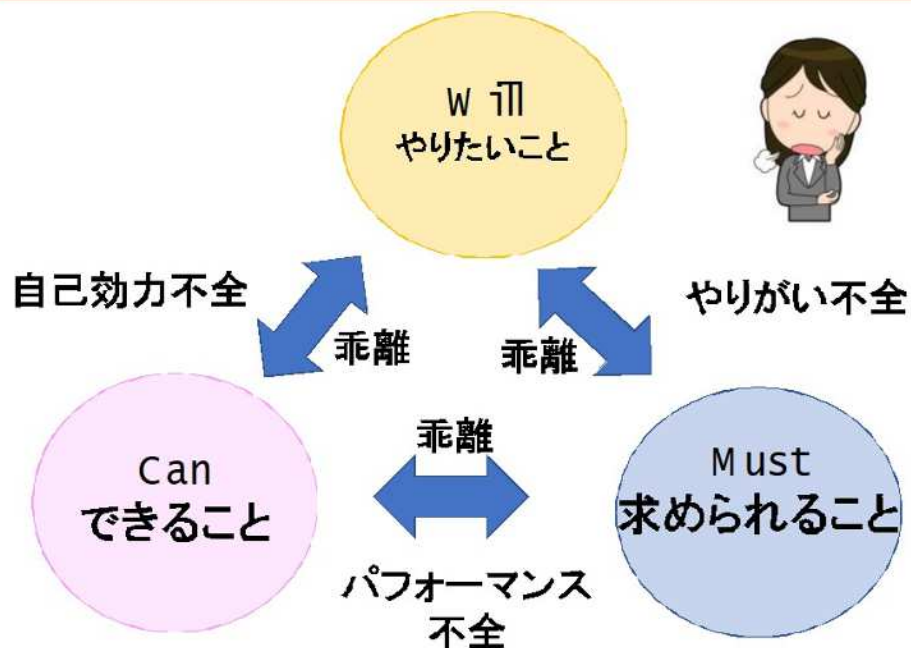
“Will”は自分の夢・目標・やりたいこと。“Can”は自分の強み・得意・経験・できること。“Must”は仕事で求められている役割。

この3つの丸が重なっていたらどうですか。自分の任せられている仕事の中で、自分の強みが活かされていて、そしてそれが自分のありたい姿に近づいている。これは嬉しいですね。

だから、この3つが重なっていたら、それはやりがいを持って充実感を持って働くことができます。

これを是非、目指してほしい。だけど、これがなかなか重ならない。重ならないから悩むんです。

仕事に対するモチベーションが低いケース



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

30

では、例えばやりたいことと求められること、これが離れているとどうなるか。

やる気が出ないですね。やりがいがありません。

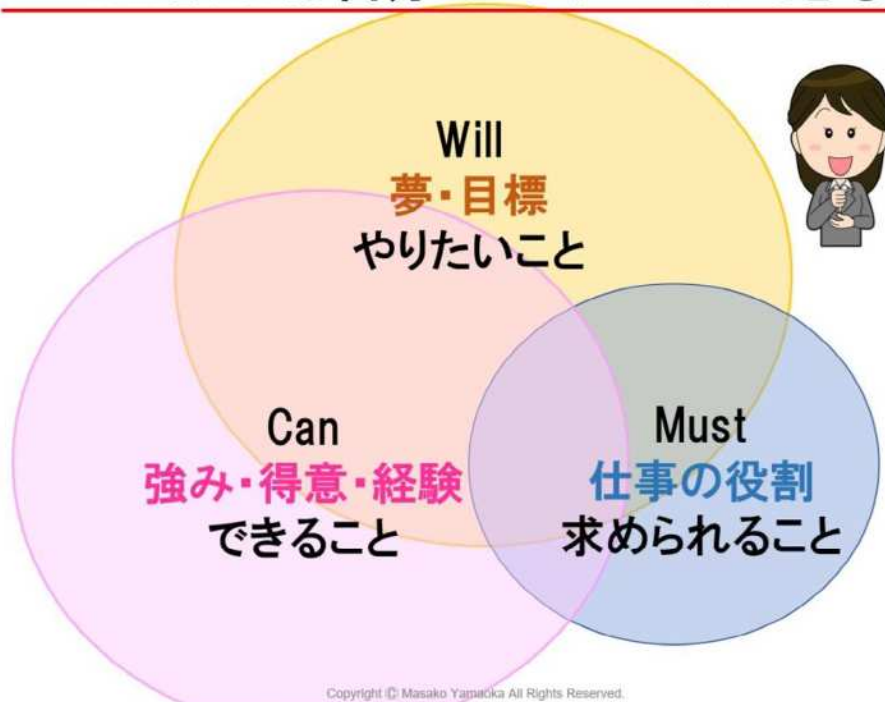
では、求められていることとできることが離れているとどうなるか。これは、苦手ですからね。パフォーマンスが出ないです。

ですから、あー、うまくいかないなと、パフォーマンスが出ないから、またやる気がなくなってしまう。

そして、やりたいことと今できることが離れているとどうなるか。

自己効力不全ですね。何かやりたいんだけど、うまくいかない。もう、どうしようと、何か、もやもやもやもやしてしまいます。

WillとCanは自分でコントロールできる



31

でも、ここで少し気づいてほしいんですけども、例えば今皆さんが働いているとします。今皆さんが働いていて、これやってくださいと言われていたとする。そうすると、その自分が求められる役割は、自分の力では少しなかなか変えにくいかもしれない。

でも、WillとCan。これはどうですか？ WillとCanというのは自分自身のものです。だから、自分の力で広げることができるし、自分の力で大きくすることはできるんです。

でも、そもそも、その Will や Can ということ意識していますかということなんです。これは、自分で意識しないと強くすることも大きくすることもできない。だから、まずはこの2つをしっかり意識してほしい。

強みとは？

✓ 強みとは

- 発揮することが**苦にならず**
- 自分が**熱中して継続**できることで
- 周りのために使うと、**周りも喜んでくれること**
- **自分では当たり前すぎて気づいていないかも**



★人から褒められたこと、成功体験を振り返る

★日常生活で当たり前に行っていることを振り返る

★友達や家族、職場の人に聞いてみる

では、強みとは。皆さんは自分の強みを言葉にできますか。

強みとは、発揮することが苦にならず、自分が熱中して継続できることで、周りのために使うと周りも喜んでくれること、でも自分では当たり前すぎて案外気づいてないことが多いです。

ですから、どうしたらいいかと言ったら、例えば人から褒められたことや、成功体験を振り返ったり、日常生活で当たり前に行っていることが誰かの役に立っているかなと振り返ったりする。その他、友達や家族や職場の人に、「ねえねえ、私の強みって何だろう」と聞いてみるのもいいと思います。

長所と強み

長所	強み
個人の性格や能力などの中で、比較的優れている部分や、良い面を指す。	長所を活かし、実際に行動や成果に結びつけている部分を指す。スキルや経験に基づいて磨かれたものが多い。
その人がもともと持っているポテンシャルや特性が中心で、必ずしも意識的に活用されているわけではない。	意識的に伸ばしたり、実践的な能力として磨くことができる。
<例> ・明るくて人に好かれる性格 ・手先が器用で細かい作業が得意 ・誠実で真面目な姿勢	<例> ・明るい性格を活かして、初対面の相手ともすぐに打ち解けられるコミュニケーション能力 ・細かい作業能力を活かして、高品質な製品を短期間で作り上げるスキル ・誠実な姿勢をもとに、信頼関係を築き、重要なプロジェクトを任される

Copyright © H. Asako Yamazaki All Rights Reserved.

33

長所と強みというのも似ているというか、長所があってからこそその強みなのかなと思います。

例えば、長所は個人の性格や能力などの中で比較的優れている部分、良い面です。強みというのは、その長所を生かして、実際に、ここでは仕事です。仕事の行動や成果に結びつけられるような、そのようなスキルや経験に基づいて磨かれてきたものになるのが多いです。

長所はその人がもともと持っているポテンシャルや特性が中心で、必ずしも意識的に活用されているわけではありません。長所は性格だから。例えば、明るくて人に好かれる性格や、手先が器用で細かい作業が得意とか誠実で真面目な姿勢などです。

でも、強みはというと、その長所を意識的に伸ばしたり、実践的な能力として磨いたりすることができるんです。

ですので、それを強みに移すとどのように見えるかということこのような感じです。

明るくて人に好かれる性格を生かして、初対面の相手ともすぐに打ち解けられるコミュニケーション能力を磨いていとか、手先が器用で細かい作業が得意だから、そのスキルを生かして高品質な製品を短期間で作り上げるスキルにしていかなど。誠実で真面目な姿勢、それがあからこそ、信頼関係を築き、重要なプロジェクトが任されるようになった。このように長所と強みは関わっているんです。

短所に隠れている長所

短所	隠れた長所
おとなしい・消極的	協調性がある、穏やか
行動力がない	慎重・計画性がある
落ち着きがない	積極的・行動力がある
優柔不断	思慮深い
飽きっぽい	好奇心旺盛
わがまま	素直・自己主張ができる
おせっかい	面倒見が良い
マイペース	自分をもっている
短気・怒りっぽい	決断が速い、ものごとに熱心
気まぐれ・気分屋	臨機応変・裏表がない

Copyright (c) Masako Yamazaki All Rights Reserved.

34

短所にも隠れている長所というのがあり、これを全部読み上げるのには時間がないので言わないですけども、1つ2つ言うと、おとなしい・消極的の中には、協調性がある、穏やかなど。行動力がないという中には慎重、計画性があるなど。自分が短所だと思っているその中にも実は長所が隠れているんです。そのようなこともぜひ考えてみてほしいと思います。

自分の強みを言葉にする

強み	どうしてそう思ったか(状況・役割・行動・結果)

Copyright © Masako Yamazaki All Rights Reserved.

35

自分の強みを言葉にすると書いているんですけども、先ほどと同じで、「よし、そうか。私の強みはそんなんだ」と思ったら、

自分の強みを言葉にする

強み	どうしてそう思ったか(状況・役割・行動・結果)
協調性	月次プロセスに時間がかかっていたのでフローを見直すプロジェクトがあり、営業部の担当者として任命された。他部署の方と協力しあい重複する作業を削減することで成果につなげた。
傾聴力	納期回答の遅延などで時にはお客様からクレームを受けることもあったが、顧客担当としてお客様の立場にたって丁寧に傾聴することで業務プロセスの改善につなげることができた。
PCスキル	いくつもの資料を統合する複雑な月次集計が必要だったので、計数管理担当者としてExcelのマクロ機能を使って自動計算の表を作成した。自分以外の人でも短時間で集計が行えるようになった。

Copyright © Hisako Yanagida All Rights Reserved.

36

ぜひこのように、何でそう思ったのか、その時どのような状況で、どのような役割で、どのような行動をして、どのような結果になったんだろうと。今、今日ここで話している強みというのは、仕事に関わること。だから、自分の長所を強みとして生かした時に、それが周りの人にどういう良い影響があったのかということ、そこまで思いを馳せて思い返してほしいんです。一生懸命考えるというよりは、その時に何があったのかというのを思い出してほしいんです。そして書き出して心に留めておいてほしい。

そうすると、先ほどの Can、自分の強み、自分が得意なことというものがあって、それをもっともっと広げたり大きくしたり、成長させたりすることができるんです。ですから、この強みはすごく大切です。

スキルの棚卸し

業務スキル (業務遂行能力)	
ハードスキル (専門的な技術)	
ソフトスキル (対人関係・自己 管理能力)	

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved

37

それと、スキルも同じように大切に、皆さんが今まで働いてきた過程で身につけてきたことがスキルです。

それは業務上のスキルもあるし、専門的な技術もあるし、人間関係など、ソフトウェアというかソフト的なスキルもあると思います。

スキルの棚卸し(例:営業)

業務スキル (業務遂行能力)	商談・提案スキル 顧客の要求に応じて、製品やサービスを提案する能力 アフターサポート・フォローアップ 顧客に定期的なフォローアップを行い、リピート購入や新しい提案を行う
ハードスキル (専門的な技術)	Excelやデータ解析ツールの操作 営業データを集計・分析し、営業戦略に活かせる プレゼンテーションスキル PowerPointやKeynoteを使って、商談や提案に必要なプレゼンテーションを作成する
ソフトスキル (対人関係・自己管理能力)	コミュニケーション能力 顧客との信頼関係を築くために必要な話し方、聞き方、感情の理解ができる 自己管理能力 自分の仕事や時間を効率的に管理し、成果を上げる能力

参考までに、どうでしょう、今日この資料は後で皆さんが希望すると、投影されたものがそのまま皆さんのお手元に届くと思うので、その時に少しゆっくり見ていただきたいと思うんですけども、例えば、私が営業職の人だったらこのようなスキルかな。

スキルの棚卸し(例:保育士)

業務スキル (業務遂行能力)	子どもの発育・成長の観察 子どもの発育(身長・体重の記録)や心理的な成長を観察し、 個々のペースに合わせた対応をするスキル 子どもの安全管理 子どもの安全を確保し、危険を予測して適切に対応するス キル
ハードスキル (専門的な技術)	保育士資格 保育士として働くために必要な国家資格 救急対応技術 応急手当やCPR(心肺蘇生法)など、子どもがケガや体調不 良になった場合に迅速に対応できる技術
ソフトスキル (対人関係・自己管 理能力)	コミュニケーション能力 保護者、他の保育士と円滑にコミュニケーションを取る能力 忍耐力・柔軟性 子どもたちの個性に合わせて、時には忍耐強く柔軟に対応 する能力

それで、少し視点を変えて、保育士の人だったらこのようなスキルかなというのをここに書き込んでみまし
た。だから営業職でも、例えば保育士でも、コミュニケーション能力は両方使えるなど、いろんな見え方があ
ると思います。ぜひ自分のスキルというものも、書き出してみてください。

そうすると、それも Can です。さきほどの Can の中で、「ああ、そうか。自分にはできることがこんなにあるん
だ」というのが分かるし、もっとこういうところを伸ばしていこうと思えば、Can を広げることができます。

自分磨きをしていますか？

自分の成長のために磨く！

自分の成長、進化のための能力磨きは未来への投資
(自分に必ず戻ってくる)

- ・健康維持、趣味の追求
- ・知性、能力、特技を磨き続ける
- ・好奇心を持ち新しいことに挑戦



- ・資格取得 = 自分磨きの証明(エビデンス)
- ・自分の可能性、潜在能力が開花する喜び
- ★自信が高まり、未来の可能性が広がる

Copyright © H. Asako Yamazaki All Rights Reserved.

40

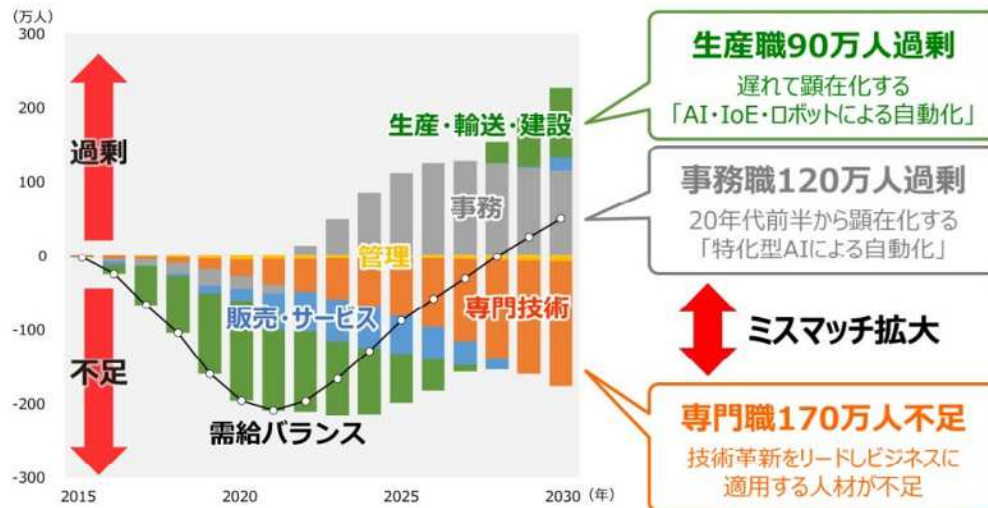
それと、自分磨き、自分の能力を磨いていくことはとても大切です。自分を磨くということは、将来の未来への自分への投資になります。

いろんな資格取得を目指している方もいらっしゃると思います。資格を何か取るということは、その過程で自分が努力をした、もしくはその知識がきちんと自分の中に入っているという証明にもなりますし、何よりもそこできちんと資格を取れたということは自分の自信にもなります。そこから可能性を開いていくところにも生かされると思います。

自分の外側と内側の両方、ぜひ自分を磨くということをやめないでください。年齢は関係ないですから、いくつになっても磨き続けてください。

職の大ミスマッチ時代の到来

※人材供給の時系列変化(2015年対比、職業分類別)



参考)三菱総合研究所「大ミスマッチ時代を乗り越える人材戦略 第2回 人材需給の定量的試算」

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

41

ここから少し、仕事、職種のお話をしたいと思います。

これからもし、転職やこれから違った仕事の選び方をしていくときに参考になるのかなと思ったんですが、やはり職種の需要と供給のバランスというんでしょうか、今、ここの真ん中が線だとして、下が不足です。上が過剰。女性だとやはり事務職の方が多いです。このグレーが事務職なんですけれども、今2025年で、既にもう過剰になっています。

AI、ロボット、いろんなものが進んで、事務作業が自動化されてコンピューター化されて、事務に携わる人たちは年々減ってきています。だから、例えば転職しようとした時にも、事務の仕事を探すのはなかなか難しいというふうに言われています。それは、この後にもまたお話するんですけども、需要と供給のバランスです。

一方、これからどんどん人が必要な不足しているのはどのような仕事かというと、専門的な仕事。専門的な仕事とは何かというと、いろいろあるんですけども、何かの資格を持って働くという種類の仕事が多いかなと思います。

ですので、これも細かいところはこの後にもう1回お話ししますが、このように今、需要と供給のバランスがあるんだということを知ってください。

埼玉県 求人・求職バランスシート

<https://jsite.mhlw.go.jp/saitama-roudoukyoku/content/contents/002080172.pdf>

厚生労働省 埼玉県労働局		求人・求職バランスシート <令和6年度> 令和6年11月		埼玉県労働局
ホーム		有効求人	職業計	有効求職 求人倍率
ニュース&トピックス 各種法令・制度・手続き		91,711		87,923 1.04
埼玉県労働局 > 統計・統計情報 > 求人・求職統計				
求人・求職統計				
労働市場ニュース 求人・求職バランスシート 採用時の賃金情報				
		191	A管理的職業従事者	379 0.50
		18,452	B専門的・技術的職業従事者	12,513 1.47
		796	07製造技術者(簡便)	486 1.64
		516	08製造技術者(簡便を除く)	980 0.53
		2,335	09建築・土木・測量技術者	500 4.67
		1,006	10情報処理・通信技術者	2,277 0.44
		156	11その他の技術者	99 1.58
		287	12医師、歯科医師、獣医師、薬剤師	212 1.35
		4,087	13保健師、助産師、看護師	1,525 2.68
		1,460	14医療技術者	499 2.93
		880	15その他の保健医療従事者	567 1.55
		6,094	16社会福祉専門職業従事者	1,956 3.12
		91	22芸術家、デザイナー、写真家、映像撮影者	1,396 0.07
		744	05.06.17~21.23.24その他の専門的職業	2,016 0.37
		7,777	C事務従事者	26,283 0.30
		4,793	25一般事務従事者	21,444 0.22
		624	26会計事務従事者	1,830 0.34
		763	27生産関連事務従事者	673 1.13
		788	28営業・販売事務従事者	1,206 0.65
		43	29外勤事務従事者	11 3.91
		635	30運輸・郵便事務従事者	152 4.18
		133	31事務用機器操作員	967 0.14
		9,647	D販売従事者	5,482 1.76
		6,833	32商品販売従事者	3,115 2.19
		154	33販売類似職業従事者	135 1.14
		2,660	34営業職業従事者	2,232 1.19
		22,361	Eサービス職業従事者	7,791 2.87

参考) 厚生労働省 埼玉県労働局 求人・求職バランスシート 2024年11月

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

42

そして、これは皆さんがこの資料をお手元に取った時には、パワーポイント、PDF で取るのでしょうか。

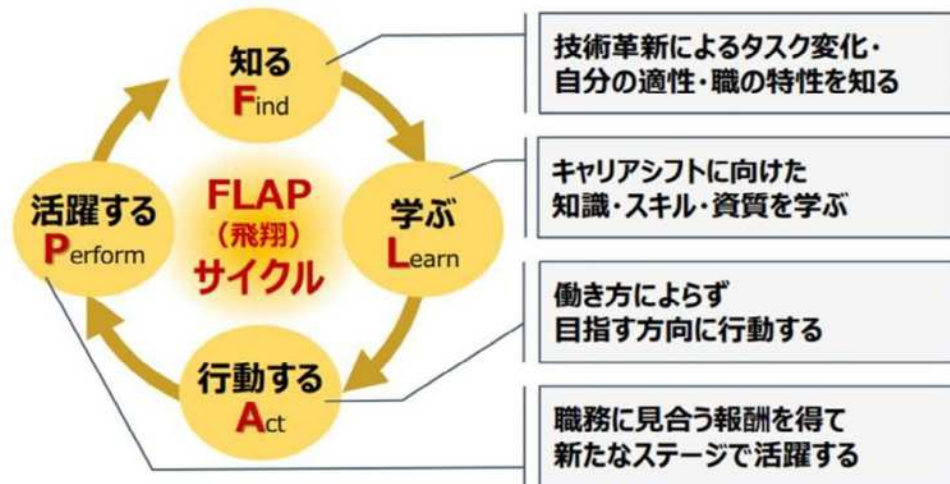
PDF でしたら、リンクで行けるんですけども、そうではなかったら、埼玉県労働局のホームページを見てほしいんですが、このバランスシートというのがあって、これは何かというと、その仕事に対して今どれぐらいの求人の倍率があるのかというのが分かります。

例えば、埼玉県の全部の職種で考えると、倍率は 1.04 です。1.04 はどのような数字かというと、何も仕事を選ばなければ、みんなに対して 1 人 1 社以上の仕事がありますという数字になります。例えば、求人が 91,711 人あり、お仕事を探している人が 87,923 人。だから、1 個以上ありますということです。先ほどの、例えば事務のところを見てみると、事務の仕事の求人が埼玉県だと 7777 人分出ています。でも、事務をやりたいですという人は 26,283 人います。となると倍率は 0.3。10 人いたら 3 人分の仕事しかないところなんです。中でもやはり一番厳しいのは一般事務です。

ということで、もし皆さんが職種で働きやすさとか、仕事の見つけやすさということを知りたいと思った時には、この求人・求職バランスシートが参考になると思いますので、ぜひ見てみてください。

FLAPサイクル

※FLAPサイクルは、三菱総合研究所の造語です



参考) 三菱総合研究所「大企業マッチング時代を乗り切る人材戦略」
第5回「大企業マッチング時代に向けた人材戦略のカタチを語る」FLAPサイクル

Copyright © Masako Yamazaki All Rights Reserved.

43

そして次は、FLAP サイクル。

これは皆さんのこれからの働き方を考える上でも参考になるんですが、まず“Find”というのは何かというと、世の中を知る、自分を知る。“学ぶ”は何かと言うと、その世の中を知って自分を知った時に、この次の仕事をやりたいと思った時に足りないことがある。であれば、それをぜひ学んでほしい。学んだら、その仕事に向かって行動してアクションを起こして、そこで活躍する。でも、活躍したで、それで終わらないということなんです。そうやって活躍しながらも、働きながら、やはり世の中のこと、自分自身のことをきちんと見つめながら、常に自分をバージョンアップしていく、学び続けていくということがとても重要になっている時代に今、私たちは生きています。

なかなか大変です。だけど、そういう時代に生きているということは理解していただきたいです。

厚生労働省 リカレント（recurrent）教育

学校教育からいったん離れたあとも、それぞれのタイミングで学び直し、仕事で求められる能力を磨き続けていくことができます。

■ 教育訓練給付金

対象講座を修了した場合に、自ら負担した費用の一部について支給が受けられます。



※ 厚生労働省 教育訓練給付金

Copyright © H. Asako Yamazaki All Rights Reserved.

44

社会全体の流れがそうになっています。厚生労働省でもリカレント教育ということは推進されています。

教育訓練給付制度を知っている方はいらっしゃいますか。これは、財源は雇用保険です。だから、働いて雇用保険に入っている人は、みんなこの給付を受ける権利があるんですけども、詳しいことはこのサイトに書いてあります。



文部科学省 マナパス

「いつでも・どこでも・誰でも」学べる社会に向けて、社会人の学びの
情報をお届けします



<https://manapass.jp/>

参考) マナパス

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved

46

それと、皆さんがいろんなことを学びたいと思った時には、いろんなサイトが実は用意されていて、これは文部科学省の「マナパス」というサイトです。いつでもどこでも誰でも学べる社会に向けて、社会人の学びの情報をお届けしますというものです。大学や大学院、専門学校、無料、有料などいろんな講座が用意されています。ですので、何か学びたいということを探したい。学ぶものを探したいという人は、こうした「マナパス」というサイトを見るのも役に立つと思います。

ポリテクセンター埼玉



みなさんは、『ものづくりの現場』というと、男性をイメージしがちではないですか？
今は、職種の多様化により女性が活躍する場がどんどん増えているんです！
ポリテクセンターが全面バックアップ！新しい自分に出会ってみませんか？

<https://www3.jeet.go.jp/saitama/poly/index.html>

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved

47

それと、今どうでしょう。もしかしたら、もうすでにお仕事を辞めて転職活動中という方もいらっしゃるかもしれない。また、今働いているんだけど、何か手に技術的な職をつけたいという人がもしいらっしゃったとしたら、ポリテクセンター埼玉というところがあります。

今まで私の認識では、どちらかというと男性向けかなと思っていました。でも、このホームページを見ると、とても女性推しをしています。「目指せ、ものづくり女子」のように。

ですから、女性も手に職をつけていろんな仕事ができる。もちろん製造以外にも IT 系の、例えばプログラムやホームページなど、そういったスキルを身につけるような講座もたくさん用意されています。ですので、こういったサイトを見るのもとても勉強になります。

訓練コース例

CAD・NC技術科 【テクニカルオペレーション科】

CADとプログラミングによる機械加工を幅広く学び、機械技術者を目標そう

▶ 製造業の業務に従事しようとする方を対象として、機械系CADによる製図技術、3次元CADの活用技術、工作機械（旋盤、フライス盤、NC旋盤、マシニングセンタ、ワイヤ放電加工機）の段取りから加工までに必要な技能・技術及び関連知識を習得し、マシニングセンタをはじめとした工作機械を使用した機械加工職種への就職を目指します。







デバイスソフトエンジニア科 （旧名称：組込みIoT技術科）

プログラミングを学んでIT業界で生き抜く力を身につけよう！

▶ IT企業への就職を目指したコースです。

▶ 全6か月間を通してC言語やJava、Androidアプリ開発などのプログラミングの訓練を行います。それに加えて前半の3か月間では組込みエンジニアに必要なマイコンやハードウェアの技術、後半の3か月間ではITエンジニア全般に必要なLinuxやネットワーク技術なども習得します。

▶ プログラミングを中心とした技術を習得し、IT業界の様々な分野（開発、インフラ、etc.）への就職を目指します。



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

48

例えば、ここに2つ出してみたんですけども、これはポリテクセンター埼玉の中に準備されているコースです。

1つはCAD、1つはエンジニア系。先ほど、少し事務系は難しいという話をしたんですけども、例えばCAD。CADというのは、どちらかというと事務系のくくりに入っています。パソコンに向かって細かい作業をするのが苦手ではないし、好きだし、今どちらかと得意かなと思うのであれば、こういったCADというのを身につけておくというのも一つの手段かなと思います。

ハロートレーニングの活用

HelloWork Internet Service
ハローワーク インターネットサービス

Q ハロートレーニングコース情報検索

ハローワークがあっせんする職業訓練（ハロートレーニング）の検索ができます。

▣ [訓練情報の検索のしかた](#) [PDF:625KB]

Q 教育訓練給付講座情報検索

教育訓練給付の対象講座の情報が検索できます。

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

ハロートレーニングを上手に活用して、就職やスキルアップにつなげよう！

参考）ハローワーク インターネットサービス

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

49

あとは、ハローワークや、ハローワークインターネットサービスの中にも「ハロートレーニング」という情報検索できるコーナーがありますので、こういったところを見るのもいいと思います。

ハロートレーニングコース例

求職者支援訓練

No.19 これからはじめるWebプログラミング科

訓練内容

PHP、HTML、JavaScriptの基礎を学び、実際の業務を模した環境・カリキュラムによりIT人材としての基本業務について学ぶことができる。何度も繰り返し実践することで知識として『知っている』だけではなく、実業務で求められることが『できる』ようになることを目標とする。【IT資格】【DSS対応】

求職者支援訓練

No.20 初歩から一気にエンジニアの入口へ！Webエンジニア養成科

訓練内容

Java、データベース、サーバーサイドJavaを利用した技術を習得し、実践的なwebシステムの構築、プレゼンテーション、スマホアプリ作成、生成AIに関する知識及び技能・技術を習得する。【DSS対応】、【オンライン対応コース】【IT資格】

求職者支援訓練

No.15 ゲーム・アプリ・Webクリエイター養成科

訓練内容

Unity、Java、JSP/サーブレット、Python、HTML/CSS等に関する知識及び技能・技術を習得する。【IT資格】【DSS対応】

※※※ ハローワーク インターネット サービス

このように、ハロートレーニング、仕事を探しながら学びたい人たちのためにも、いろんな講座が準備されています。

自己理解に役立つ診断ツールのご紹介



<https://www.job-card.mhlw.go.jp/shindan>

参考) 厚生労働省 マイジョブ・カード 自己診断一覧

Copyright © Masako Yamazaki All Rights Reserved.

先ほどの、強みや価値観というのが自分ではよく分からないんだけどという人は、こうした「マイジョブ・カード」というサイトに自己理解に役立つ診断ツールというのがあります。

興味診断

自分のキャリアを考える上で、自分の興味・関心や特徴について振り返ることは非常に重要です。やりたいことを明確にすることで、より具体的なキャリア・プランを描くことができるようになります。自分と職業についての理解を深めてみましょう。

※興味診断はJohari, Hollandが提唱するホランド・タイプ（Interest）の6つのタイプ（現実的：Realistic、探究的：Investigative、芸術的：Artistic、社会的：Social、企業的：Enterprising、従順的：Conventional）に基づいています。

診断する

理論に基づいて
職業とパーソナリティを
6つのタイプに分類

ク

あなたの得意なことや強みはなんですか？
自分の長所を理解して、キャリア・プランを立ててみてはいかがでしょうか。
まずは、自分のスキルのレベルをチェックしてみましょう。

チェックする

3つの観点から
スキルをチェック

基礎スキル
専門スキル
応用スキル

価値観診断

仕事に対する価値観は個人によって大きく異なります。また、同じ人であってもライフステージの変化によっても変わって、価値観も変化していくでしょう。自分がどんな価値観を重視しているのかを振り返ってみましょう。

診断する

参考）厚労省 労働部 マイジョブ・カード 自己診断一覧

Copyright © Masako Yamazaki All Rights Reserved.

ここを見てみるとこのような感じです。

興味診断やスキルチェックや価値観診断。自分が何に興味を持っているのか、今自分にどんなスキルがあるのか、自分は何の価値観を大切にしたいのかなど、自分自身のことを診断することができますので、先ほどよく分からないなと思った人はこのようなサイトも見てみてください。



Copyright © Masako Yamazaki All Rights Reserved.

53

はい。最後です。

“Will” 夢・目標。

もう一つの大きい Will。夢・目標。キャリアビジョンを描いていますか、というところなんですけれども、

キャリアビジョン(理想の人生・ありたい姿)

「キャリアビジョン」がないと・・・？



前に進めない

選択できない



- ★ぼんやりでもいい、妄想でもいい
- ★とにかくイメージを膨らませて、描いてみよう
- ★状況が変わったら、描き直せばいい

Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

54

なぜ、キャリアビジョンを描かなくてはいけないのかというと、私たち人はやはり何か自分が想像したり考えたり描いたりすると、そこに向かっていきます。例えば、今日、皆さんもこの講座に興味を持ってもらったから、今このサイトを見ていただいていると思います。この講座の情報を得た人は、もっとたくさんいる。ですが、自分がなんとなく思っていることがあり、思っていることがあったからこそ、この講座の情報をキャッチすることができています。

ですから、ぼんやりでもいい、妄想でもいい、イメージでも何でもいいので、とにかく自分はこのような人生がいい、このような働き方がしたい、このような未来に生きたいというのを描いていただきたい。そうするとなんとなく、そちらに向かっていくことができます。

自分らしいキャリアを実現するポイント

★キャリアビジョンを描く

「いつまでに、何を達成するか」を具体的に描く

例:5年後にマネージャー職に就く、特定の資格を取得する、〇〇で起業する

★計画的な行動と継続的な努力

現状のスキルと目標との差を分析する

目標達成のために「何を」「いつまでに」「どのように」行うかを計画し実行する

★適切なサポートを受ける

キャリアに関する情報やアドバイスを受ける(先輩、上司、カウンセリング)

資格取得やスキル向上のための費用を支援する制度を活用する

★必要に応じて環境を変える

現在の職場や業界は自分のキャリアビジョンに合致しているか

必要であれば、新しい環境に飛び込むことも選択肢に入れる

Copyright © H. Asako Yamazaki All Rights Reserved.

55

ですので、自分らしいキャリアを実現するポイント。ここに4つポイントを書かせていただきました。

まず、キャリアビジョンを描く。キャリアビジョンを描くときに、最初はぼんやり書きます。ぼんやり書くだけでなく、ぼんやり書きながらも多分ブレイクダウンできます。

例えば、私が言ってみます。私はご機嫌で楽しい人生を歩みたいというのがまずあります。ご機嫌で楽しく人生を歩みたい。では、自分がご機嫌で楽しく人生を歩むには何が必要かという、先ほどのたくさん書いた仕事や家族や友人というのがあるわけです。その中で、では仕事だったらどんなことをしていきたいのか。どういふに働いていきたいのか。私はいくつまで働きたいのか。そのためにはどのようなことが必要なのか。そうすると、だんだんだんだん、今何をしようかというのが見えてきます。そして、見えてきたら、それを計画的に行動していく。行動する中では一人では悩むこともあると思います。そういう時にはキャリアに関する情報やアドバイス、埼玉県だと女性キャリアセンターというのがあり、そこにはキャリアについていろんなことを相談できる人たちが待っていてくれます。ですので、そういったものを活用したり、必要に応じて環境を変えたりするというのは、もし今皆さんが働いていてやりたいことがあるとか、実現したいことがあるとしたら、まずは今その仕事の働き方、その会社で本当にできるのか、できないのかというのをやってみてほしいと思います。やってみた、自分で努力してみた、でもダメだったら、もう環境を変えるしかないと言って、転職というのを選択肢に入れるという

のが必要なかなとも思います。

ありたい姿・キャリアビジョン

- ★どんな人生だったら幸せですか？
- ★そのために必要なことは何でしょうか？
- ★何からはじめますか？



Copyright © Masako Yamaoka All Rights Reserved.

56

ですので、ここは空白なんですけれども、繰り返しになりますが、このような人生がいい、このような働き方がいいと思ったら、やはり、しっかり書いておいてほしいんです。書くことはとても大切で、書くことによって自分自身の自覚が強まります。

先ほどの繰り返しになりますが、振り返った時には、それがあるからきちんと振り返ることもできる。ですので、思ったこと、考えたことは書き出してみるというのをぜひ習慣にしてみてください。

転機の時こそ働き方を見つめなおすチャンス！

- ・自分としっかり向き合う時間を惜しまない
- ・計画 → 行動 → 振り返り
- ・困ったときに助けてくれる未来の自分
- ・流されない、依存しない、自己責任で行動
- ・仕事も自分の人生も、どちらも大切にする

自然体でイキイキ生きる！

変化のない人生はない。生涯現役時代、変化を柔軟に受け止め、**予想外のことがあったら、計画を立て直し自分らしいキャリアを歩む。**

Copyright © Nasako Yamaoka All Rights Reserved.

57

今、皆さんは、何かの転機にいるかもしれない。

でも、その転機の時こそ働き方を見つめ直すチャンスでもあります。

そうして立ち止まらないと、私たちは忙しいから流されてしまいます。立ち止まったからこそ自分の人生を考える、そんなタイミングにもなっています。

そのためには、まずは自分としっかり向き合う時間を惜しまない。そして計画して行動して、自分はどうか、きちんと進めているか、と振り返ってみてください。

振り返ったことで、きちんと進んでいる、その距離感というのを自分が自覚することができます。

困った時に助けてくれるのは、キャリアを描いたキャリアビジョン、未来の自分です。流されない、依存しない、自己責任で行動する。仕事も自分の人生もどちらも大切にしてください。それで、何よりも思うのは、自分らしく自然体で生き生き生きるということなんです。

ですから、自分らしく自然体というのは何なんだろうということをしっかり向き合ってほしいと思います。変化のない人生はないし、いろんなことが起こります。いろんなことが起こったら、また計画を立て直して、そこからまた自分らしい生き方というのを見つめ直せばいいんです。



ということで、たくさん入れすぎてしまい、早口になってしまって申し訳なかったんですけども、以上で私の今日の講義は終了となります。

この後、質疑応答の時間になりますので、1 回画面共有は停止させていただきます。

Q 1.
一般的に転職活動に必要な期間と流れ、
女性の就業や転職に関し、最近変化があ
ることがあればその傾向を教えてください。

【司会】

山岡先生、ありがとうございました。続きまして、質疑応答に移ります。

本日の講義内容についてご質問のある方は、画面上の Q&A をクリックしていただき、質問を入力し、質問ボタンをクリックしてください。お時間の都合上、すべてのご質問にはお答えできない可能性があります。あらかじめご了承ください。皆様が質問を入力されている間、申込時にいただいた質問が 4 件ございますので、私が代読し、山岡先生にご回答いただきたいと思います。

それでは 1 つ目のご質問です。「一般的に転職活動に必要な期間と流れ、女性の就業や転職に関し、最近変化があることがあればその傾向を教えてください」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

分かりました。最初に、転職活動に必要な時間と流れというと、一般的には 3 か月から 6 か月程度かと思います。

流れとしては、最初は転職したいと思ったときには、自己分析と目標設定が必要です。これにやはり 1、2 週間はかかるのかなと思います。それで、その後に何をしますか。求人情報を集めたり、応募の準備だったり、履歴書を作ったり、職務経歴書を作ったりします。これにもどうでしょうか。2 週間や、仕事を見つけるまでに 1 か月ぐらいかかるかもしれないです。そして応募して、一次面接、二次面接、最終面接みたいに進んでいく、その応募と選考のプロセスがあるわけです。これもスムーズに 1 回でワッと進めば素晴らしいですが、そうもいかないとした

ら、やはり1か月から3か月ぐらいかかるのかなと思うと、長いと、ここでもう4、5か月経っているのかなと思います。ですので、よし転職しようと思ってから内定を得るまでに4、5か月かったとします。そうすると、その次に必要なのは、働いているとしたら、今働いている会社の退職手続きが必要なわけです。これもやはりどうですか。一般的には1か月ぐらいと言われるのではないのかなと思うと、半年ぐらいかかるのかなと思います。

次が、女性の就業や転職に関し、最近変化があればということです。女性の就業で言うと、女性の働き方で言うと、やはり今女性活躍推進がすごく進んでいて、企業の中でも管理職やリーダーを出していかなければということで、そこに対する働き方改革やリーダー教育みたいなところがすごく活発になっているかなと思います。それで、働くことと言えば、女性が育児や介護をしながら働きやすいようにということで、いろんな雇用形態が選べるようになっているし、制度も整ってきているかなとも思います。それと、女性自身の意識も変化してきているなと感じていて、仕事を選ぶときに、自分のやりがいや自己実現や、そうしたものを求めて転職する人もいるし、その中で必要と思うスキルがあれば、例えばITスキルや語学力というのを、再就職するときにきちんと勉強して学んでスキルを身につけて動くという、積極的に動くというような人が増えてきているのかなと感じています。

【司会】

ありがとうございます。

Q2.

現在、もうすぐ我が子の“小1の壁”が迫ってきています。そのこともあって、今は自分が好んだ仕事内容では無いパートで働き、子どもの帰宅時間や休みの日に合わせた働き方を続けています。他にやりたい仕事（常勤）があるので、今すぐチャレンジしてみた方がいいとは思いますが、育児や家事のことも考えると、踏み出せない自分がいます。近くに頼る身内も無く、子ども自身は学童保育に入りたがりません。子どもがもう少し大きくなるまで待つのがいいのでしょうか…。どうしたら良いと思いますか？

【司会】

それでは、2つ目のご質問になります。

「現在、もうすぐ我が子の“小1の壁”が迫ってきています。そのこともあって、今は自分が好んだ仕事内容では無いパートで働き、子どもの帰宅時間や休みの日に合わせた働き方を続けています。他にやりたい仕事（常勤）があるので、今すぐチャレンジしてみた方がいいとは思いますが、育児や家事のことも考えると、踏み出せない自分がいます。近くに頼る身内も無く、子ども自身は学童保育に入りたがりません。子どもがもう少し大きくなるまで待つのがいいのでしょうか…。どうしたら良いと思いますか？」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

はい、ありがとうございます。なかなか、難しいなと思いました。

子供の成長や家庭環境に配慮しながらも、自分自身のキャリアややりたい仕事への思いがあるということなので、それを大切にするというのもとても大切だな、重要だなと思いました。ですから、いくつかの視点から考えるとどうなのか。何か方向性が見えるかなと思いました。

まず1つ目は、相談者の方の希望と優先順位。まず今、自分の希望ですね。自分がどのような希望を持っているのかというのを整理するのが必要ななと思いました。やりたい仕事かどのようなもので、その仕事をするどれくらい満足感が得られて、それが自分の人生にどれだけ重要なのかというのを言葉にしてみるといいのかなと思います。

それと、やはり家族。家庭があるわけです。家族や家庭の中でも大切にしたいものがあり、子育て育児の中で

も大切にしたいことがあり、それはどのようなことなのかなというのを、まず両方書いてみるというのをやってみるといいのかなと思いました。

そのように色々書いてみて、次はタイミングです。では、その今やりたいということがあったとして、その今やりたいということは本当に今でなければダメなのか。もしくは、数年後でもいいのかということを考えてみると、計画が立てやすいのかなとも思いました。あとは、もしかしたら、やりたいことが何なのか、今まだ私は分かっていないので、そういうことができるかどうかは分からないのですが、今はその仕事ができないかもしれませんが、その仕事をするために、例えば必要な資格や勉強があるのであれば、その準備に時間を使うとか、もしくはその仕事に今は就けないんだけど、その仕事に就くために何かパートなどでできることがあるのであれば、子供の育児をしながら、パートでやるなど。それと、学童保育を嫌がっているというところですが、その学童保育が嫌な理由が何なのかなというのも少し気になったので、そこも少し話してみるといいのかなと思ったのと、あとは、自分がやりたいことがあるというのを、もしかしたら、家庭で、家族で、共有してみると、また何か違ったものが見えてくるのかなとも思いました。

【司会】

先生、ありがとうございます。

Q3.

家庭と仕事の両立において、家庭を優先したい気持ちがあります。
パートや専業主婦ではなく、仕事を持ち続けることの意義などがあれば教えてください。

【司会】

それでは3つ目のご質問です。

「家庭と仕事の両立において、家庭を優先したい気持ちがあります。パートや専業主婦ではなく、仕事を持ち続けることの意義などがあれば教えてください。」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

ありがとうございます。

パートや専業主婦ではなくということですから、フルタイムで正社員ということですね、きっと。

フルタイムで正社員として仕事を持ち続けることの意義は何かということを考えると、いくつかあるかなと思います。

まず1つ目は、責任のある仕事を任されるかどうかというのは一つあると思います。やはり正社員で働き続けることで責任のある仕事が任されて、人によっては、キャリアアップ、役職を目指すというのもあるかもしれないです。そうした責任のある仕事を任されることによる、自分の成長や自己実現というのが一つあるかなと思います。

私自身が働いていて思ったことは、自分自身が働いている姿が子供に対するロールモデルのようになるのかなと思いました。でも、それは別にパートだから、フルタイムだからというのは関係ないのかなと思うんですけども、ただ、その責任のある仕事というところにつながってくるかな、もしかしたら、ということの一つと思いました。

もう一つは、経済的な安定というか、稼げる金額というのはやはりあるかなと思います。やはり、フルタイムで長く、毎日、1か月働いてもらえるお給料と、もしくはボーナス、もしくは中には退職金が出る会社もありますので、そ

ういうことで考えるお金というのがあります。でも、そのお金というのは、その時に稼いでもらえるお金があるのと、もう一つは、それが老後に年金をもらう時の厚生年金に反映されます。そうすると、この人生計画と言いますか、そうした中での意義と言いますか、何かそうした将来的な人生計画の中のお金というのが一つあるのかなと思いました。この二つです。

【司会】

先生ありがとうございます。

Q4.
50代主婦の職探しの現状、やった方が
良い事など教えてほしい。

【司会】

それでは 4 つ目のご質問になります。「50 代主婦の職探しの現状、やった方がいいことなどを教えてほしいです」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

はい、ありがとうございます。

世の中全般的に言うと、今、少子高齢化で労働力が不足しているので、年齢に関わらず働いてほしい求人は増えてきています。社会全体がやはり高齢者も働いてほしいと思っているので、高齢者を雇うことに対する支援金みたいなものも国から出ていますので、そういったことを考えると、年齢に関わらず求人は増えているという傾向はあります。

ただしなんですけれども、やはり定年があります、世の中には。今、その定年というのはだいたい 60 歳。これから、65 歳に伸びていきそうな雰囲気はありますけれども、多くは定年 60、再雇用で 65 です。それで、再雇用で 65 というそこは、もう正社員ではなくて、嘱託社員とか、契約社員という考え方なので。だから、50 代で正社員として働きたいと思うと、やはりなかなか難しいかなと思います。ゼロではないです。でも、なかなか難しいのだけれども、そのような中でも正社員になれる可能性が高いとしたら、先ほどの職種の需要と供給のバランスではないのですが、人手不足と言われているような業界、例えば、介護や販売やサービスなど、そうした業界では正社員としてまだまだ働ける可能性は高いと思います。パートや契約社員で

あれば、もっともっと幅は広がると思います。

それで、そのためにやった方がいいこと。やった方がいいことは、まずは今日、早口で進んでしまっただけで申し訳なかったんですが、自分の強みや働く上で大切にしたい価値観や、自分自身の自己分析というのをしっかりやったほうがいいです。それで、先ほどの Will、Can、Must がありました。自分のできることというのがあり、これからやりたい仕事があるとしたら、そのために学んだ方がいいこと、資格を取った方がいいようなことがあるとしたら、ぜひやった方がいいと思います。

それでも、自分が今までやったことのない未経験の仕事にチャレンジしたいと思ったその時に、一番必要なのは何かというと、やはり意欲です。その仕事をどうして自分がやりたいのかという意欲、それを相手にきちんと伝えなければならない。でも、本当にその仕事をやりたいのであれば、その仕事に対して色々学ぶ機会があるのだとしたら、学んでいると思います。だから、それをきちんと面接の時に伝えればいいと思います。未経験だけれども、私はこういう思いを持っていて、この仕事をこんなにやりたいと思っています。だから、そのために必要な知識はこうやって学んできました。未経験ではあるけれども、ぜひこの仕事がやりたいと思っています、というように伝えられると思うので、そうした準備が必要かなと思います。

はい。以上となります。

【司会】

先生、ありがとうございます。

続きまして、何かご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

【講師】

早口だったので分かりにくかったとか、ここをもう 1 回説明してほしいみたいなところがあったら、それでも構いません。

【司会】

1 件ご質問が来ておりますので、読み上げさせていただきます。

「子育てなどのために正社員を退職して 4 年。また、正社員に戻りたいと思っていますが、子どもの状況と自分の年齢で今後いつ頃就職活動をするか悩んでいます。正社員復帰を目指したい場合、40 代はじめ、半ば、後半、正直に言って難しさはどれほどなのでしょう？」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

年齢でいうと、それは若ければ若いうち、早ければ早い方が可能性は大きいです。なぜかという、その会社でそこから働き続けられる年数が長いので、その年齢だけで言えば早めの方がいいと思います。

【司会】

はい、先生、ありがとうございます。その他に何かご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

今 1 件ご質問が入りました。「先生のように何歳になっても学ぶ気持ちを持つにはどうしたらいいでしょうか」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

では、私のことを考えてみます。

私が 20 代の時にコピー用紙に線を引いてるだけの仕事がつまなくてワープロを習いました。やはり、何か自分に対して危機がないと学ぼうとは思わないかもしれないです。その後、私、コーチングを学んだのですが、それはストレスが原因です。メンタルが少しと危なっかしくなってきたし、これでは自分で自分のモチベーションを上げられないなと思った時に、友達の影響があるかな、友達からコーチング、このようなものがあると教わって、だったら少し学んでみようと思って学びました。キャリアカウンセリングもそうですね。キャリアコンサルタント、私は人事の仕事を人事の担当になった時に、それをまた別の友人に話をした時に、人事の仕事をするのであれば、キャリアコンサルタントの資格は普通運転免許と同じだよと言われたんです。ああ、そうなんだと思い、学んで資格を取りました。でも、そこから後は、自分がキャリアコンサルタントとして 50 歳になって働き出してから勉強は、全部自分の意思です。会社で働いている時は危機感がなかったです。危機感がなかったから、会社で働いている時は特に自分から学ぼうと思ったことはなかったです。でも、自分一人で仕事をするようになり、自分の力で仕事を続けていかなければいけない。私がこうして今日皆さんの前でお話をするときに、いろんなことを自分が吸収しないとみなさんにお話しすることができません。だから、それは私の危機感です。私が自分自身に危機感を持っているから、だから学んだと思います。

【司会】

ありがとうございます。もう 1 件ご質問が来ていますので、読み上げさせていただきます。「育児が落ち着いたら今度は親の介護が来ました。先生は自分を一番大切にするために心がけていることはありますか」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

ありがとうございます。

介護の時に私が自分を大切にするためにやっていたことは、その場を離れるということです。私は自宅で介護をしていて、母と2人で介護をしていました。それで、在宅で介護なので、もちろんヘルパーの人が来たり、デイサービスに行ったり、いろんなサービスは受けます。ですけれども、そのサービスに行っていない時間、夜も含めて休みの日も含めて、全て介護で時間を取られます。そうすると、やはりその中にずっといると自分が壊れていってしまいます。だからその場から離れる。家から出るということです、言い方が変なんですけれども。その場から離れる。それが仕事であったり、友人との食事であったりということなのかなと思いました。

だから、自分を大切にすることとは、自分にとって好ましくないことがあるわけです。だから、そのことを取り除くということ、それを取り除くことで自分を大切にできる、してきたと思いました。

【司会】

先生、ありがとうございます。

もう一つご質問が来ているんですけれども、お時間の都合上、この質問で最後にさせていただきます。「自己謙遜しがちな女性社員へ、もっと自分の良さに気づいてほしい。そしてもっと前向きになってもらうためには、どんな声掛けをしたらいいですか」というご質問です。先生、お願いいたします。

【講師】

それはもう褒めてあげてください。女性はどちらかというと自己謙遜する人が多いと思います。私は、それはなぜかなと考えたことがあります。合っているかどうか分からないですけれども、一つあると思うのは、自信を持って言って、できなかったら嫌だなというようなこと。できます、私大丈夫なんですと言ってできなかった時に、周りにがっかりされてしまうのが嫌だなとか、なんだ、できないじゃないか、など言われるのが嫌だな。だから、ちょっとできない風にしておくみたいな、何かそのようなところもあるのかなと思います。だから、それを考えると、今一般的に心理的安全性という言葉がありますが、やはり心理的安全性が保たれている職場ということがまず前提にあるのかなと思います。自分が自信を持って何か発言したり、何かやったりした時に、もうまくいかなかった、失敗しなかったとしても、その人を何か咎めたり、悪口言ったり、そういったことが絶対ない。もし、何か失敗したとしても、その失敗したのはその事柄であって、それがあなただから失敗したわけではなく、誰がやっても失敗するかもしれないから、この失敗したことを失敗しないようにするにはどうしたらいいか、みんなで考えようというような、心理的安全性が保たれている職場であるということがまず前提にあり、その上で、その人のいいところ、強みや上手にできることを言ってあげないと気がつかないし、褒めてあげないと、

なんとなく自信を持てなかったりするので、その二つが大切かなと思いました。

【司会】

先生、ありがとうございます。以上で疑応答の時間は終了とさせていただきます。

山岡先生、ご質問いただいた皆様、ありがとうございました。