

キャリアNews No.4

個人の生き方・働き方が多様化する中で、組合員のなかには自身のキャリアで悩んでいる方もいます。もし相談があった時、私たち労働組合の執行委員はどのように対応したらいいのでしょうか。
この「キャリアNews」では相談事例をもとにどのように支援すればいいのか、経験豊富なキャリアカウンセラーがアドバイスします。



相談事例 Eさん 入社10年目 女性 事務職

私は、文科系の大学を卒業後営業部門の事務職として10年働いています。昨年結婚しました。

職場は活気があって雰囲気は良く、今担当している電話対応や、Web・メールを使った営業サポートの仕事は、お客様からの反応もあり楽しくやりがいを感じています。

私は結婚後も、仕事と家事を特に問題なくこなしてきました。ただ、これから出産やその後の子育てのことを考えると、この先仕事と家庭の両立が上手く出来るか不安になります。自分は、妻、嫁、母親をこなしていく自信がありません。

Eさんは、結婚しても仕事(営業部門の事務職)を続けたいと思ってやってきましたが、今後の出産、子育てのことを考えると今までのように仕事と家庭を上手く両立できる(ワーク・ライフバランス)が不安を抱いているようです。



キャリアカウンセラーとしての対応



問いかける：相談のきっかけは？

“相談に来ようと思ったきっかけ”として何があったのか、もう少し詳しく教えて欲しいとEさんに尋ねると、Eさんは、最近感じている具体的な不安や迷いを語ってくれました。

Eさんの思い



- 現在は、仕事も家事も上手くこなしているつもりだが、今後子供が生まれて新たに子育てが加わったら、仕事と家事をバランス良くやっていく自信がない。
- 私が産休で会社を休むことになると、今の仕事を誰かに引き継ぐのか等、職場の人に迷惑をかけて申し訳ない。
- 自分の母親は、自分が小さい頃はずっと家にいてくれた。私は産休後も仕事をしながら子育てをしたいと考えているが、子どもへの影響が心配だ。



傾聴する：大切にしたい事は？

その話を伺ったキャリアカウンセラーは、結婚後のこの1年間の仕事と家事の両方を上手くこなしてきたEさんの働き方を誉めた後に

Eさんの今までの仕事経験を振り返って、「職業上の価値観(大切にしていること、やりがいを感じたこと)や、ご自身の今後のキャリア(自分らしい生き方・働き方)」について尋ねました。

【自己理解・仕事理解(価値観・ありたい姿の整理)・支援】



- 現在の営業事務は社内外の人との関わりがある仕事で、営業に貢献している実感があり、やりがいと楽しさを感じている。
- だから出産後は子育てをしながら仕事を継続したいと思っている。
- 結婚前からパートナー(配偶者)とも「子どもがいる家庭を作りたい」と話してきた。

Eさんは、結婚を期に「パートナー(配偶者)」としての役割に加えて、今後の「出産」という未知のライフイベントを前に、自分のキャリアをどう描くか悩んでいるようです。

キャリアカウンセラーとしての対応



一緒に考える

そこでEさんに

- これからの仕事と家庭の理想像(キャリア・プラン)を描いて頂く
- それを実現する為の課題の洗い出しと現在の状況で出来る事を一緒に考えてみました。

キャリアカウンセラーは、その過程を通して

- Eさんは、真面目な性格で、仕事も家事・育児等 様々な役割を一人でやらなくてはいけないと思い、漠然とした不安を抱え混んでいる。【本人の思い込み】
- まだパートナーや職場の上司や仲間等と相談もせず、一人で悩んでいる【コミュニケーション不足・情報不足】ことが、Eさんが抱えている課題と思われました。【課題の本質を推測(見立てる)】



気づきを与え、語らせる

Eさんが描いたキャリア・プランを進める為にどうすべきかを考えるように、働きながら子育てをしている先輩の話や、ワーク・ライフバランスに関連した情報を紹介し、Eさんが整理出来ていないことの整理を一緒に行いました。【意思決定の支援】その結果 面談の最後にEさんから下記のような話がありました。

Eさんからのお話



まずは会社の総務部門に相談して、出産・育児を支援する国や会社のサービスや制度の内容を確認します。その内容を踏まえて、今後パートナーと一緒に二人のこれからの将来像や家事・育児の分担について相談したいと思います。



キャリアカウンセラーの役割

キャリアカウンセラーは、相談者が自分のキャリア(働き方、生き方)を考えるお手伝い役です。

今回Eさんは、結婚後の出産というライフイベント(キャリアの節目)の前に、キャリアカウンセラーとの対話を通じて、**自分、仕事、家庭の3つの領域を統合した「将来の目標(ありたい姿)と目標へ向けた計画」**を考えることの大切さに気付きました。

その過程でキャリアカウンセラーは

Eさんが「これまでの自分の歩みを振り返り、将来のありたい姿を描き、その実現にむけたシナリオの選択(3つの領域のバランスの判断)」をスムーズにできるように、Eさんに寄り添って支援をしました。

問いかけ

相談のきっかけや悩みの内容を尋ねながら

傾聴

本人の話(価値観・大切にしたい事..)を良く聴き

気づきを与える

本人にとって望ましい今後のキャリアについて一緒に考え相談者のキャリア・プラン作りを支援する

～あなたのキャリア(しごと人生)と一緒に考えます～

働く私たち自身が自らの手で自分らしい生涯を作り出していくために、「電機連合キャリアデザインセンター」では経験豊富なキャリアカウンセラーが電話相談に応じ、あなたのキャリア(しごと人生)と一緒に考えます。プライバシーもしっかり保護されますので、安心してご相談下さい。

～キャリアについて、あなたの?を気軽にお話し下さい～



三田勝彦 先生

情報通信システムメーカーに35年勤務しシステム営業や販売促進業務に従事。キャリアコンサルタント資格取得後は東京商工会議所にて、従業員のキャリア形成を支援する「セルフ・キャリアドック制度」の普及を担当し、1000名以上の経営者や従業員向けのセミナー講師やキャリアカウンセリングの経験を持つ。現在はカウンセリングを通じた働く人の就職・転職・キャリア支援と、企業内キャリア開発セミナー講師として活動中。

対象

組合員本人とその家族
(配偶者・子ども)

時間

最長50分

原則

毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)
17:00~20:00

見つけよう つよみ

0120-324-243 (通話料・相談料無料・携帯からも可)

電機連合キャリアデザインセンター

検索