

# キャリアNews No.7

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 Fさん 入社30年目 男性 営業職



私は今まで営業一筋でした。人との関わりが好きで、営業という現場を走り抜けた感じがしています。

ただ、気がつけば「定年」という文字が見え始め、また子供たちももうすぐ自立します。今後定年を見据えて、自分はどのようなキャリアを考えていけばいいのか。ふと考えることが多くなりました。

営業として30年現場勤めをしてきたGさんは、定年後を見据えた今後の自分のキャリアについて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

### 問いかける・傾聴する



そこで、今回今後のキャリアを考えようと思ったきっかけや今感じている心情を尋ねると、Fさんは、正直な思いを語ってくれました。

### Fさんの思い



- この30年間は第一線の営業として充実感のある仕事人生を過ごしてきた。しかし、最近は年下の上司との関係やWebやクラウド活用の営業スタイルの進展等職場環境の変化の中で、今まで培ってきた自分の経験や能力が今後も通用するのか等、色々なことが気になっている。また50歳を過ぎ体力的な衰えも感じてきた。
- 60歳定年まで10年を切り、子供はあと数年で社会人になり親としての責任も減るので、定年以降を見据えた人生100年時代の自分のキャリアを検討するいい時期だと考えている。

50歳を過ぎたFさんは、自分を取り巻く環境の変化(定年、子供の自立、年下の上司との関係性、身体的衰え、仕事と生活に関する意味付けの変化…)に対応して、定年後を見据えたキャリア・チェンジを意識し始めたようです。

### 一緒に考える、情報を伝える



その話を伺ったキャリアカウンセラーは、Fさんのこれまでの仕事に対する思いや、定年後を見据えたセカンドキャリアに関心をもったことに共感しつつ、50歳代は一般的には様々な役割変化を受容しながら、人生後半のキャリア選択の準備・決定時期であるとの話を伝え、これまでの自分の歩みを振り返り、定年後を意識した今後の働き方、生き方を「キャリア・プラン」として描くことを勧めました。

## キャリアカウンセラーとしての対応



### 気づきを与え、語らせる

具体的には、

- 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)や、得られたもの(経験・スキル・強み、..)、今後取り組みたい事などを一緒に整理し、
- それを踏まえて、今後のありたい姿(働き方・生き方)をFさんに考えて頂きました。

するとFさんから下記のような話がありました。

### Fさんからのお話



これまでは、会社に依存した職業人生だったので、自分の将来のキャリアについて考える機会がなかった。これからの長い人生を考えると、会社以外の人と繋がるボランティアや自分の経験を生かした副業のことも考えたい。その為の学び直しも必要だと思う。

そういうことも含めて今後の定年前後の働き方について妻とも相談してみようと思う。



## 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。

人生後半戦の自分のキャリアについて考え始めたFさんは、仕事をやる上で大事にしてきた価値観や自分の強みを整理することに加えて、今後生涯どのように生きるかの「ライフキャリア」を考えることや学び直しの大切さを、キャリアカウンセラーとの対話を通して気づきました。

### 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・大切にしたいこと..)をよく聴き

### 気づきを与える

時には第三者の視点にたった情報提供等をしながら、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