

# キャリアNews No.9

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 Iさん 入社25年目 男性 システムエンジニア(48歳)

私は、入社以来システム部門の技術者としてシステム開発・構築を担当し、現在はシステム開発部門のマネージャーをしています。

開発したシステムに対してのお客様の評判も良く自分の仕事にやりがいを感じながら働いてきました。今は最新のプロジェクトマネジメント技法の現場適用業務のリーダーを任されています。

そんな中、最近親の介護の件で家内と意見が合わず悩んでいます。

Iさんは、入社から25年間システムエンジニアとして充実感のある仕事を続けてきましたが、親の介護に関する事で奥様と意見が合わず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

そこで、今までの仕事の内容と今回相談しようと思ったきっかけを尋ねると、Iさんは、親の介護についての悩みと仕事に対する不安や迷いを語ってくれました。

### Iさんの思い



- ・最近、実家の母から持病のある父の認知症が進んで手を焼いているとの話があった。
- ・頑固で人の話を聞かない父の介護は高齢の母への負担が大きく心配だ。しかし、自分は遠方にいるため頻繁に実家に帰ることができない。
- ・自分は長男なので、今回の話を聞いて地元に戻って両親の面倒を見ようと思った。まだ学生の子供がいるので家族は残して自分ひとりで父の介護をするつもりだ。
- ・職場に迷惑をかけたくないので会社は退職し、地元に戻り両親の面倒を見ながら新しい就職先を探す予定だが、この年で仕事が見つかるか不安はある。
- ・家内からは田舎での再就職は難しいから、今の会社を辞めずにできる介護の方法を検討すべきだと言われた。しかし私は今の仕事を考えると継続しながらの親の介護は無理だと思っている。
- ・今回のことは会社の人事部門や職場の上司、同僚には相談していない。介護保険等の制度のことはこれから勉強するつもりだ。



### 傾聴する

入社以来25年間同じ会社で働いていたIさんにとって、遠くに住む年老いた親の介護という転機にあたり、現在の仕事を継続しながらの介護は出来ないと思い込み、地元での再就職への不安も抱いている【本人の思い込み】

・実家の両親が利用できる公的サービスや、介護保険や両立支援制度等の知識は不十分で、会社の人事部門や職場の上司とも相談せず一人で悩んでいる【情報不足・コミュニケーション不足】ように見受けられました。

### 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、Iさんのこれまでの仕事振りや、高齢の両親に対する想いや本人の今後の暮らしに対する不安を受容、共感しつつ、Iさんの今後のキャリア(自分らしい生き方・働き方)と両親の介護の進め方について一緒に整理しながら考えていきました。【対話する】

## キャリアカウンセラーとしての対応



その中でキャリアカウンセラーは、

- 退職を考える前にまずは、会社の両立支援制度や介護保険制度等による支援・サービスを上手く組み合わせ、仕事を介護の両立を目指すことが大切です、
- その為には職場の上司や人事担当者に相談しながら進めることと、介護の進め方については地元の専門家（ケアマネージャーや地域包括支援センター）とよく相談して決めることが重要だと伝えました。また、介護時に利用できる「休暇・休業の取得」や「就業時間の調整」に関する制度や介護保険サービスの具体的な情報を紹介しながら、働きながら介護をする仕方をIさんと一緒に検討しました。【情報提供】

### 気づきを与え、語らせる

その結果面談の最後にIさんから下記のような話がありました。

#### Iさんからのお話



- 母から話を聞いた時には退職して自分が介護を手伝うしかないと考えたが、今日話をしてみて既にある制度やサービスを利用すれば仕事を継続しながら親の介護が出来るかもしれないと思えてきた。
- まずは会社の介護支援制度等について人事部に相談にいき、その上で職場の上司とも今後の仕事や勤務形態等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。

今回は本人の悩みや希望を受容・共感しつつ、両親の介護と仕事の両立という課題に対して、「第三者」の視点で介護制度やサービスの情報提供等の支援を通じて、Iさんのキャリア・プラン作りをIさんに寄り添って支援しました。

このように、相談のきっかけや悩みの内容を尋ねながら（**問いかけ**）、本人の話（**価値観・大切にしたい事**）をよく聴き（**傾聴**）、とき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（**対話**）、相談者のキャリア・プラン作りを支援する（**気づきを与える**）のが、キャリアカウンセラーの役割といえます。

## ～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。

## 6・7月の無料電話相談(1週間前の事前予約制)

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

<https://www.jeiu.or.jp/wlb/jitsugen/cat1/>

電機連合キャリアデザインセンター

検索