

キャリアNews No.10

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 Jさん 入社10年目 男性 営業職(33歳)

私は入社以来がむしゃらに働き続けて30代になりましたが、振り返ってみると、このままの人生でいいのかと思い始めました。

若い頃に結婚して、子どももいます。生活のため、自分を犠牲にして働いてきてそれなりの評価を得てきたつもりですが、最近は体力的にもきつくなってきています。

Jさんは、入社以来ずっと家族の為に精一杯働いてきましたが、最近自分のキャリアのことで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、Jさんは、仕事や生活の面での思いや不安を語ってくれました。

Jさんの思い



- ・20代は忙しかったが失敗しても応援してくれる先輩や仲間がいた。家族の為にという思いから、色々なことに頑張れたし、自分の成長や手応えを実感していた。
- ・今は部下のトラブル対応や数字のまとめといった雑務的な仕事に追われて、自分が本当にやりたいことができない。
- ・以前と違って長時間働いても給料はそれ程増えず妻から文句を言われている。最近は体調を崩して体力の限界を感じ、今の働き方を見直したいと思い始めた。



傾聴する

入社以来仕事中心に働き続けたJさんは、仕事での評価を得てリーダー的な立場になりましたが、職務の内容、上司と同僚との関係、プライベート等の環境変化に加え、体調を崩したことにより、自分の働き方・生き方に疑問を感じて悩んでいるように見受けられました。

一緒に考える

その話を伺ったキャリアカウンセラーは、Jさんのこれまでの仕事ぶりや、家族への思い、将来に対する不安を受容・共感しつつ、Jさんの今後のキャリア(自分らしい生き方・働き方)について一緒に整理しながら考えていきました。

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、

- 30代は、仕事や生活の両面での環境(ライフイベント)の変化により、悩みの多い年代といわれており、これまでの歩み(働き方、生き方)を見直す時期(節目)である。
- 具体的には、自分の過去の経歴を振り返り、現在の自分を3つの観点「WILL(やりたいこと)、CAN(出来ること)、MUST(期待されていること)」で整理したうえで、今後5~10年後のありたい姿を考える。
- その際には、仕事(ワーク)と家庭(ライフ)と自分、の3つの領域の統合(バランス)をとることが大事である。等の話をしながら、Jさんのキャリア・プラン作りを一緒に進めました。

気づきを与え、語らせる

その結果、面談の最後にJさんから下記のような話がありました。

Jさんからのお話



- 今回、キャリアカウンセラーと話をして、今まででもややしていた気持ちの整理が進んだ。
- 今まで、与えられたことを一生懸命やれば良かったが、今はグループリーダーとしての働き方を期待されていることが分かった。
- 今回をきっかけに今後の働き方、生活の仕方について妻ともゆっくり会話したい。



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。

今回は自分を取り巻く環境の変化に対応できず、働き方や生き方に悩んでいたJさんに対して、本人の悩みや希望を受容・共感しつつ、「第三者」の視点での課題整理や情報提供等の支援を通じて、Jさんのキャリア・プラン作りをJ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(悩み・大切にしたい事..)を良く聴き(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、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。

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