

キャリアNews No.11

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 Kさん 入社10年目 女性 マーケティング職

会社に勤務して10年が経過しました。製品の宣伝や販促活動を通じてお客様と繋がっている今の仕事は、楽しくやりがいを感じています。

昨年、第一子を出産しました。今は育児休業明けの短時間勤務で働いていますが、仕事も育児も中途半端となってしまって、このまま仕事を続けていいのか悩んでいます。

子供のことも考えると私は今後どうしたらいいのでしょうか？

～初めての出産を経た育児休業明けで短時間勤務をしているKさんは、
今の仕事にやりがいを感じながらも、仕事と育児の両立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、今回相談しようと思ったきっかけや、今までの仕事や育児についての思いを尋ねると、Kさんは、仕事や生活面での自分の思いや悩みを語ってくれました。

Kさんの思い



- 仕事の途中でも定時に帰宅しているので、職場の人に色々迷惑をかけており、後輩のフォローも十分できず申し訳ない。
- 家では、家事や育児で手一杯で新しいことを学ぶような余裕がない。
- 専業主婦の友達の話聞いて、子供を保育園に預けて働いていることが子供にとっていいことなのかと思いはじめた。
- 親などには頼らず子育てをしながら自分のキャリアを広げたいと思ってきたが、現実には厳しいと感じている。



傾聴する

今の仕事に充実感を持っていたKさんは、育児休業後に職場復帰をしましたが、仕事に対する思いや本人の真面目さなどから、仕事や育児・家事等の様々な役割を一人で抱え込んで、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、Kさんのこれまでの仕事振りや、家族への思いや将来に対する不安を受容、共感しつつ、K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。

具体的には、

Kさんが「今、気になっていること、悩んでいること」を聴いた後に、「Kさんが働いていることで、どんな良い点、充実する点があるでしょうか?」という違った視点(ポジティブな視点)で問いかけながら、自分のことや職場や、子供のことなどについて一緒に考えました。

するとKさんからは、



- 時短勤務という制約がある今の働き方は、仕事の効率を上げたり優先順位をつける力が自分についていたり、職場では若手が育つ機会となっているかもしれない。
 - 働くことは自分の成長、やりがい、生きがいに加えて、その収入があることにより子供に教育費をかけられるし経済面の余裕も生まれる。
 - 子供を保育園に預けることは、保育のプロに任せられながら、同年代の子供とふれあう機会が持てることになる。
- という話がありました。

キャリアカウンセラーとしての対応



また、カウンセラーからは

- 育児を通じて得る経験は、集中力、段取り力や、忍耐力などを養い、今後の仕事にも十分生かせる。
- 仕事と家庭の両立については、一人で抱え込まず、パートナー(夫)や両親、職場の模範となる先輩(ロールモデル)などに相談しながら考えることが大切。

等のことを、具体的な事例を交えてKさんに伝えました。

気づきを与え、語らせる

その結果、面談の最後にKさんから下記のような話がありました。

Kさんからのお話



- キャリアカウンセラーと話をし、今までもやもやしていた気持ちの整理が進みました。
- 今回をきっかけに一人で何もかもやろうと考えず、育児や家事の分担、優先順位等について夫や両親とよく話し合ってみます。
- また、働きながら子育てをしている会社の先輩の話を伺った上で、自分の今後のキャリアを考えてみたいと思いました。



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、新しい環境(仕事と育児の両立)での、働き方や生き方に悩んでいたKさんに対して、「第三者」の視点での課題整理や情報提供等を通じて、Kさんのキャリア・プラン作りをK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