

# キャリアNews No.15

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 Oさん 20代 入社3年目 人事

私は、文系の大学を卒業し企画関係の仕事をしたいと希望し、今の会社に入りました。配属は人事部で、正直言って自分の思い描いていた仕事とは異なります。企画に携わって活躍している同期をみると焦りを感じてしまいます。ただ、人事部も奥が深く、面白味のある部署だと思い始めました。このまま進むことでいいのだろうか、と時々考えることがあります。

～入社3年目のOさんは、入社時に希望した企画部門で働く同期の様子を見て、  
今の仕事と自分の将来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

そこで、今までの仕事の内容や、企画関係の仕事我希望した理由などを尋ねると、Oさんは、仕事に対する思いや悩みを語ってくれました。

### Oさんの思い



- 企画部門は全社的に影響力があり、やりがいのある仕事だと思い希望した。
- 自信に満ちた同期の話はとても説得力があり、生き生きと見える彼が羨ましい。
- 一方、自分が所属している人事部門は社内では地味な部門で、扱うテーマも多くスキルアップが大変。
- この3年間は、求められる仕事を全うしながら組織に貢献してきたが、企画の同期ほど誇れる専門的な仕事・スキルは身につけていない。
- しかしながら、最近の「働き方改革」に関連した制度や仕組みを見直す仕事は、新しい視点での制度設計が必要で、自分の経験や思いを活かせる可能性を感じている。



### 傾聴する

同期の活躍する姿を見たOさんは、自分の仕事や蓄積した経験・スキルについての自信が持てず、今後の自分のキャリア(働き方)に不安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、Oさんのこれまでの仕事に対する思いや、将来に対する不安を受容、共感しつつ、O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。

### その中でキャリアカウンセラーは、

- この3年間、Oさんが人事部門の広範で様々な仕事を全うしてきたことは素晴らしい。
- その結果、人事部門の専門スキルも確実に習得しているように見える。
- 人事部門の業務は、企画と同様全社的な影響力があり、社員の生活に直結するやりがいのある仕事とも言えるのではないかと。
- 入社3年目で会社生活にも慣れてきた今は、自分のキャリア(働き方、生き方)を見直すいい機会である。との話を伝えたくうえで、今後の働き方を「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

具体的には、

今までの経験を振り返って、自分の価値観(大切にしていること、やりがい)、今後取り組みたいこと(WILL)や、仕事を通じて得られた経験・スキル・強み(CAN)、組織から期待されていること(MUST)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Oさんに考えて頂きました。



### 気づきを与え、語らせる

その結果、面談の最後にOさんから下記のような話がありました。

### Oさんからのお話



- キャリアカウンセラーと話をして、もやもやしていた自分の気持ちの整理が進みました。
- 入社当時に漠然としていたやりたいこと(全社に影響のあるやりがいのある仕事)は、冷静に考えると今の職場でもできるのではないかと。
- 同期と比較するより、まずは自分がどうありたいのかを考えることが、大切だと気づきました。
- 今回伺った話を参考にして、自分のキャリア・プランを考えたいと思います。



## 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、同期の人と比較して自分の今後のキャリアについて悩んでいたOさんに対して、「第三者」の視点での助言や情報提供等の支援を通じて、Oさんに寄り添ってキャリア不安の解消に努めました。

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、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

