

# キャリアNews No.16

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 Pさん 30代 入社15年目 システムエンジニア

私はシステムエンジニアとしてシステムの設計に関わっています。システムのトラブル対応の部署で、お客さんの現場でその対応を行ってきました。精神的な負荷が重く、長時間残業も続き、人間関係もうまくなって体調を壊してしまい、現在、通院中です。  
転職も考えますが、そう簡単にはできないと思っています。現状で、この状況を変えるために何か有効な手立てがあったら教えてください。

～システムのトラブル対応部署で働くPさんは、現在体調を崩して通院中ですが、  
今後の自分の働き方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、今回相談しようと思ったきっかけなどを尋ねると、Pさんは、仕事に対する思いや悩みを語ってくれました。

### Pさんの思い



- ・以前はシステム開発者であったが、今はトラブル対応のリーダー役を任されている。
- ・顧客発注仕様に関連したトラブルが増え、顧客と社内の中に入り苦労している。
- ・システム設計時の詰めが甘さが問題で、開発後のトラブル対応による長期時間残業は、体力的にきつくなっている。エンジニア個人の業務負担が多い今の仕事やり方には疑問を感じている。
- ・システム開発の技術的な事には自信があるが、システム以外の交渉事や人間関係の調整は苦手だ。
- ・上司の判断で、仕事の一部を応援者に変わってもらい今の体調は落ち着いている。



### 傾聴する

トラブル対応部署のリーダーのPさんは、顧客現場での長時間残業に加え、社内・外の調整事などのストレス等により、これからの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、P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、P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、

- ・システムエンジニアの経験・ノウハウに基づいて、現場の最前線でお客トラブル対応をされていることは素晴らしい。
- ・一般的には、入社15年のベテラン・エンジニアには、専門技術以外の社内調整や顧客対応なども期待される。今回の話のような社内・外とのコミュニケーションや関係構築のスキルは今後も業務上で必要になる。
- ・現在の悩みの解決策やスキルアップ方法については、自分が理想と思う職場の先輩（ロールモデル）に相談してみると良い。
- ・入社15年を経過してスキルも高く、仕事も充実している今は、今後の自分キャリア（働き方・生き方）を見直すいい機会である。

との話を伝えたくて、今後の働き方を「キャリア・プラン」として描く事を勧めました。

## 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)、今後取りくみたい事【WILL】や、仕事を通じて得られたもの(経験・スキル・強み、..)【CAN】、組織から期待されていることなど【MUST】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P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Pさんから下記のような話がありました。

### Pさんからのお話



- キャリアカウンセラーと話をし、もやもやしていた自分の気持ちの整理が進みました。
- 今後職場の先輩に相談した上で、エンジニアとしての自分のキャリアの方向性と取り組むべき課題を整理したいと思います。
- そして自分の健康や仕事のやり方、職場環境の改善に繋がりたいと思います。



## 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、自分の今後のキャリアについて悩んでいたP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、Pさんに寄り添ってPさんの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..)を良く聴き(傾聴)し、ときには第三者の視点にたった情報提供等を行いながら、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。

### 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

