

# キャリアNews No.18

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 Rさん 入社14年目 開発設計

私は当初、設備工事の部門に配属され電気設備の設置・メンテナンスなどを行う現場で働いていました。土日祝日や夜間の業務も多く、若いうちは何とかこなしていましたが、体力面も考慮して設計部門への異動を申し出ました。希望が通り設計の仕事をしていますが、現場と違い一人作業となることが多いため、チームで働くおもしろさがなくモチベーションが上がりづらくなっています。

～長年従事していた現場部門から希望を出して設計部門へ異動してきたRさんは、新しい職場環境になじめずモチベーションが上がら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、以前の仕事の内容、今の仕事や環境について尋ねると、Rさんは、仕事に対する思いや不安を語ってくれました。

### Rさんの思い



- ・現場の仕事は熟知しており上司や職場の仲間からも頼りにされていた。
- ・入社14年が経過し、自分の体力的な問題やこれからのことを考えて設計部門へ異動した。
- ・今の職場は静かで各自PCに向かい集中して仕事をしているので、声はかけづらい。
- ・職場の仲間は質問すれば、色々教えてくれるが、今の仕事は一人作業が主で、以前のようなチームでの作業がなつかしい。
- ・前の職場と違って、個人のアウトプット（開発設計）を期待されていることは理解している。



### 傾聴する

希望して現場から設計部門へ異動したRさんは、働く環境や仕事の進め方・役割の変化に戸惑い、これからの自分の働き方に不安を感じて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、R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、R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、

- ・今までのRさんの仕事への取組みや、自ら新しい環境（設計）に挑戦している姿勢は素晴らしい。
- ・入社14年目の今は、自分のキャリア（働き方・生き方）を考え・見直す良い機会。
- ・具体的には、新しい組織の目指している目的・目標（WILL）や大切にしていること（VALUE）、メンバーへの期待（MUST）を認識した上で、自分の思い・仕事観（WILL）や可能性（CAN）の整理と擦り合わせが重要。
- ・前の組織では当たり前だった仕事のルールや進め方に、違和感を覚えるのは普通。
- ・その際には、今の組織に異動したいと思った原点（目的や目指したい姿）と現在のギャップを自己理解の3つの観点（WILL, CAN, MUST）で整理した上で、自らの「キャリア・ビジョン」を描き、出来るところから行動に移すことが大切。

## キャリアカウンセラーとしての対応

### 例えば



- 設計部門への異動を望んだ理由は? (体力の不安以外、やりたいこと)  
→Rさん曰く、「仕事の幅を広げて、仕事人としての自分の軸や基盤を確立したい」
- 以前の業務との違いは何で、自分の持ち味(強み)を今の仕事でどう生かしたいか?
- 今の部門で期待されていることは、どんなことか?その為に何が必要か?

等の話を、事例を交えてR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Rさんから下記のような話がありました。

### R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。
- まずはこれから自分のやりたいことや課題を整理し、その後、職場で目標となる先輩(ロールモデル)に相談しながら、自分のキャリア・プランを作成したいと思います。



## 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、自分の今後のキャリアについて悩んでいたR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、Rさんに寄り添ってR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)、ときには第三者の視点に立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

