

# キャリアNews No.21

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 Uさん 40代 マーケティング職

障がいのある子どもを育てながら、マーケティングの仕事をしています。

同僚にも恵まれて仕事のやりがいを感じながら働いていますが、子どもの療育や通院、保育園からの急な呼び出しなどがあり、仕事を休むことが多く、同僚に申し訳なく思っています。

～40代のマーケティング職のUさんは、障がいのある子どもを育てながら働く

今の働き方について、仕事と育児の両立という観点から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、Uさんは、最近感じている具体的な不安や迷いを話してくれました。

#### Uさんの思い



- 今の仕事は自分の今までの経験や専門性が活かされやりがいを感じているが、保育園からの呼び出しや度重なる通院などにより、職場の仲間に迷惑をかけていることが心苦しい。
- 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。
- 母親として障がいのある子を抱えて仕事と家事をバランス良くやっていく自信がない。
- 子どもを保育園に預けて私が働いていることは、子どもにとって良いことだろうか？
- 家では家事や育児で手一杯で、今は新しいことを学ぶような余裕がない。



#### 傾聴する

40代で母親になったUさんは、仕事に対する思いや本人の真面目さなどから、仕事、家事、障がいのある子の育児等、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、Uさんのこれまでの仕事やお子さんに対する思い、将来に対する不安を受容、共感しつつ、U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、

Uさんが悩んでいる「子どもを保育園に預けて働くこと」は、「どんな良い点・メリットがあるか？」という、Uさんとは異なる視点(ポジティブな視点)で問いかけながら、Uさん自身のことや子どものこと、職場のことなどについて一緒に考えました。

#### するとUさんからは、

- 40代半ばの今は、ワーク・ライフ・バランスや多様な働き方の観点から、これまでの自分の働き方を見直すよいタイミング。
- テレワーク環境の活用などにより、仕事の質向上や効率化が進み、職場においては私が不在でも仕事が進み、その結果若手が育つことに繋がる可能性がある。
- 働くことは自分のやりがい、生きがいに加えて、今後の子どもの養育費に関する経済的な備えにもなる。
- 子どもを保育園に預けることは、子どもには保育のプロのもと同年代の子どもたちとふれあう貴重な機会になる。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



- 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。
  - 障がいを持つ子どもの子育てにおいては、地域療育センターなど専門公共機関の利用や、同じような養育経験をもつ親たちのコミュニティへの参加が有効。
- 等のことを、具体的な事例を交えてU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Uさんから下記のような話がありました

### Uさんからのお話



- キャリアカウンセラーと話をして、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、養育や家事の分担や方法等について、夫とよく話しあってみます。
- そして今後は地域療育センターなどの公共機関からの情報や、働きながら子育てをしている会社の先輩の話参考にして、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、自分の今後のキャリアについて悩んでいたU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、Uさんに寄り添ってUさん本人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.jeiou.or.jp/wlb/jitsugen/cat1/>

電機連合キャリアデザインセンター

検索

