

# キャリアNews No.23

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 Wさん 30代 10年目 人事職

育児休業が終わり復職して半年ほどたち、短時間勤務のペースもつかめるようになってきました。そんな折、目標としていた先輩が管理職に昇進することになり、私としては管理職を見据えた働き方をめざすか、両親がいる地元で子育てを軸にしようかと、どう働きたいのか迷いが出てきています。

～育児休業後復職して半年がたち短時間勤務にも慣れてきたWさんは、目標としていた先輩が管理職に昇進することを知り、今後の育児と仕事への向き合い方について迷っているようでした。～



### 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、今までの仕事の内容、これからの仕事や育児についての思いを尋ねると、W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。

#### Wさんの思い



- ・人事の仕事にやりがいを感じ職場の先輩を目標に、何事にも前向きに取り組んできた。
- ・産休前は仕事と育児の両立をしたいと思っていたが、今は時間的な制約などで両方を上手にやるのは難しいと感じている。
- ・もっと仕事をしたいという気持ちと、もっと子どもといたいという気持ちがある。
- ・目標にしていた先輩のように管理職になるには、もっと仕事をしなければいけないが、今は仕事より子どもといる時間を大切にしたい。
- ・子育ての為には、両親がいる地元に戻った方が良くと思うこともある。



#### 傾聴する

産休明けで復職した30代のWさんは、仕事と育児の両立の難しさに直面して、管理職を見据えた働き方を指すか、子育てを優先するか、これからの自分のキャリア(働き方)に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、Wさん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、W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、

仕事と育児の両立や今後のキャリア(働き方)を考える場合は、

- ・現状の大変さは永続するものではなく(子どもの成長により今の負荷が下がる)、子育て後も人生は続くので、目先の大変さにとらわれず、中長期的な視点でライフ・キャリアを見通すことが大事。
- ・育児・家事の負担は、全部自分がやらなくてはと一人で抱え込まずに、パートナーと分担することが大切。
- ・「部下育成の考え方は、子育てと同じ」と言われるように、育児経験は管理職に必要なマネジメント力向上や仕事の効率化に役立つ。

などの事を、事例を交えながら伝えました。

## キャリアカウンセラーとしての対応



### その上で、Wさんの働き方について

- この先どの時期(例. 5年後／子ども5歳)にどうなっていたいか?(キャリア・ビジョン)
  - その為にどんな準備が必要か?
- などを、子どもの成長時期を意識しながら一緒に整理していきました。

### 気づきを与え、語らせる

その結果、面談の最後にWさんから下記のような話がありました。

### W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少し進みました。
- 今回をきっかけに一人で何もかもやろうと考えず、育児や家事の分担等について夫とよく話し合ってみます。
- 子育ての先を見据えた自分なりの中長期的なキャリア・プランを作成する為に、子育てしながら働く先輩の話などを参考にしたい。



## 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W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、Wさんに寄り添ってW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しながら、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



第70回定期大会で決定しました通り、電機連合キャリアデザインセンターの運営は12月末をもって終了します。