

# 女性のキャリア支援

「このままでいいのかな?」「何で思うようにいかないのだろう」なんて思うことって誰にもありますよね。

そんな時、あなたと一緒にあなた自身の「仕事・生き方」を見つめ、相談・トレーニング・支援してくれるのが「キャリアカウンセリング」です。

キャリアカウンセラーは、キャリアに関するアドバイザーとして専門の知識を持ち、教育産業をはじめ、人材業界、企業など幅広いフィールドで活躍の機会が増えています。

## 『女性のキャリアについて考える』



今回は、大学でキャリアカウンセラーとして活躍する権田恵さんと、資格を取得しカウンセラーの修行中だという白鳥未緒さんに、「女性のキャリアを考える」というテーマでさくくばらんにお話しいただきます。おふたりは友人。対談はなやかにスタートしました。

**諦めてしまっている人が多い**  
学生の方からの就職相談は「こういう内容が多いですか?」

今回は、大学でキャリアカウンセラーとして活躍する権田恵さんと、資格を取得しカウンセラーの修行中だという白鳥未緒さんに、「女性のキャリアを考える」というテーマでさくくばらんにお話しいただきます。おふたりは友人。対談はなやかにスタートしました。

**きつかけは、履歴書やエントリーシートを見てほしいというケースです。**  
でも、話をしているうちに、実は「こういうことが分らない」「こういうことが不安なんだ」ということがぼつりぼつり出てきます。

**「そういう学生の方をどう思いますか?」**  
権田「不安はあっても当然ですよ。また、一度決めてしまったら自分の人生も決まってしまうのではないかと、ここで失敗しちゃいけない、という思いも強いようです。皆さんの不安が少しでも軽く育てている自分にOKが出せていないのかな?」と思いました。毎日悶々としていて、本当はもっとやりたいことがあるのに、思っているから、好きなことをやっていると見ると、うらやましくなってしまうのかもしれない。私にはできない、無理なんだと自分を納得させてしまっているのだけ、なかなかそれにOKが出せない。苦しいだろうなと思っています。

**権田さん、それはその人と接する機会がありますか?**  
権田「友人には専業主婦の方が多いんですよ。働きたいんだけどね、という言葉も聞きますが、実際の行動とは結びついていないようです。現状に心から納得しているようでもないのですが...」

**出産でキャリアを中断してしまつて正社員での雇用は難しいですよ。**  
白鳥「産休・育休を取れる会社も増えてきていますので、キャリアを中断するのかがどうかは、あくまでも本人の意識の問題だと思います。うまく制度の活用をして、公私のバランスを取っている方も沢山いらっしゃいますし、人生の転機として家庭に入られるかたも、新たなキャリアを歩み始める方もいらっしゃいます。ただ、「これはできない、だから私は妊婦だもんね」と、権利だけを主張して仕事における自分の責任を放棄してしまつて、周りにすいぶんと気を遣わせてしまつて、というケースを耳にすることもありますね。」

**権田、自分のつらさに、これから制度を使つていこうと考えている人が多く控えていることに気づいてもらえると思いますか?」**

なたり、分からないことが解消されたりして、前向きな気持ちになつていく、という思いながらお話をさせて頂いています。

**最近の学生はあまり悩んでいないのかと思つていました。**  
権田「結構悩んでいますよ。でも、やらなくてはならない、就職活動」というある意味今までのなかた、自分と向き合うこと、から逃げてしまっている人も多いかもしれません。」

**キャリアを考えている女子学生もいますか?」**  
権田「結構好きで、やるからには必要とされる自分になりたい人については...」

**権田、出産前はバリバリ仕事をしていたのに、子供がいると時間が気になつてしまつ。5時には帰らなきゃとか、もちろん子どもは大切なですけど、仕事をがんばりたい人にとっては悩ましいと思います。」**  
権田さん、もそうだったんですか?」

**権田、そうですね。でも最近はそのように思つていないのか?」**  
権田「そうですね。部分だけを見るのではなくて、全体を見たときに、本当はどういう状態が幸せなのか、と考えていたら、決して仕事だけがうまくいっている自分ではなかつたんですね。」

**女性のほうが仕事に対して悩むと聞きますが、それは選択肢が多いから、出産もそのひとつですね。逆に、選択肢の多さはいろんな可能性があると、いいこと。実際、異業種への転職は女性に多いように思います。となると、中にはいざ職種を変えようと思つたとき不安になる人もいるのではないのでしょうか?」**  
権田「それまの土台があるのだから、違つてもできるのではないのでしょうか。考え次第だと思います。これまで得てきた自分の経験や知識がそのまま活かせるか、と考えるから悩まれるのかもしれないですね。でも、そうではない、その土台をどう応用できるかを考えてみる、というのでは、あと「こつこつ」なにかプラスしたらどう進化するかで考えれば、選択肢は広がると思います。」



キャリアカウンセラー  
権田 恵さん(35歳)  
Profile 大学卒業後に食品会社へ入社。2年半後に退職。花屋で働いたのち勉強のため渡英。帰国後に結婚し翌年第一子出産。子どもが3歳になったのを機に派遣社員として大学に勤務する。留学相談を担当したのがきっかけでキャリアカウンセラーを目指すことに。資格を取得後、大学と直接雇用のキャリアカウンセラーに転身。



キャリアカウンセラー  
白鳥 未緒さん(32歳)  
Profile 短大卒業後、二年半ホテルに勤務。その後メーカーへ転職。多くの部署を経験しながら、本当に自分がやりたいことはなんだろか?と考える日々が続く。あるきっかけで権田さんとお会いしキャリアカウンセラーの存在を知る。話を聴くほどに興味を湧き、自らも資格を取得。現在は会社員として働きながら、キャリアカウンセリングの勉強中。

く分からないまま何となく毎日を送り、その気持ちと向き合うことからも逃げていくように見える方もいらっしゃるのですが、そういう方とお会いすると、「もったいないなあ」と思ってしまう。」

**権田** もしかしたら、それは心の中には「こうだったらいいのに...」という思いが本当にあるのに、それは無理なものだと自分に言いまかせているのかもしれないですね。」

**案外そういう人たちが、カウンセリングを受けてみると気づくものがあるかもしれませんね。**  
白鳥「その反面、自分がやりたいことをどうにか表現してきたいという方にもたくさんお会いします。ただ、私は女性のキャリア、仕事だけでは全然思っていないんですよ。人生プランとして家庭を選ぶ方もいるし。大事なものはそれを選択している自分にOKが出せて納得し、毎日を楽しく過ごしているかどうかだと思っています。」

**女性は選択肢が多いから悩む**  
働く女性に「出産は転機、子育てとの両立についてどう考えますか?」

育てている自分にOKが出せていないのかな?」と思つて。毎日悶々としていて、本当はもっとやりたいことがあるのに、思っているから、好きなことをやっていると見ると、うらやましくなってしまうのかもしれない。私にはできない、無理なんだと自分を納得させてしまっているのだけ、なかなかそれにOKが出せない。苦しいだろうなと思っています。」

**権田さん、それはその人と接する機会がありますか?**  
権田「友人には専業主婦の方が多いんですよ。働きたいんだけどね、という言葉も聞きますが、実際の行動とは結びついていないようです。現状に心から納得しているようでもないのですが...」

**出産でキャリアを中断してしまつて正社員での雇用は難しいですよ。**  
白鳥「産休・育休を取れる会社も増えてきていますので、キャリアを中断するのかがどうかは、あくまでも本人の意識の問題だと思います。うまく制度の活用をして、公私のバランスを取っている方も沢山いらっしゃいますし、人生の転機として家庭に入られるかたも、新たなキャリアを歩み始める方もいらっしゃいます。ただ、「これはできない、だから私は妊婦だもんね」と、権利だけを主張して仕事における自分の責任を放棄してしまつて、周りにすいぶんと気を遣わせてしまつて、というケースを耳にすることもありますね。」

**権田、自分のつらさに、これから制度を使つていこうと考えている人が多く控えていることに気づいてもらえると思いますか?」**

なたり、分からないことが解消されたりして、前向きな気持ちになつていく、という思いながらお話をさせて頂いています。

**最近の学生はあまり悩んでいないのかと思つていました。**  
権田「結構悩んでいますよ。でも、やらなくてはならない、就職活動」というある意味今までのなかた、自分と向き合うこと、から逃げてしまっている人も多いかもしれません。」

**キャリアを考えている女子学生もいますか?」**  
権田「結構好きで、やるからには必要とされる自分になりたい人については...」

**権田、出産前はバリバリ仕事をしていたのに、子供がいると時間が気になつてしまつ。5時には帰らなきゃとか、もちろん子どもは大切なんですけど、仕事をがんばりたい人にとっては悩ましいと思います。」**  
権田さん、もそうだったんですか?」

**権田、そうですね。でも最近はそのように思つていないのか?」**  
権田「そうですね。部分だけを見るのではなくて、全体を見たときに、本当はどういう状態が幸せなのか、と考えていたら、決して仕事だけがうまくいっている自分ではなかつたんですね。」

**女性のほうが仕事に対して悩むと聞きますが、それは選択肢が多いから、出産もそのひとつですね。逆に、選択肢の多さはいろんな可能性があると、いいこと。実際、異業種への転職は女性に多いように思います。となると、中にはいざ職種を変えようと思つたとき不安になる人もいるのではないのでしょうか?」**  
権田「それまの土台があるのだから、違つてもできるのではないのでしょうか。考え次第だと思います。これまで得てきた自分の経験や知識がそのまま活かせるか、と考えるから悩まれるのかもしれないですね。でも、そうではない、その土台をどう応用できるかを考えてみる、というのでは、あと「こつこつ」なにかプラスしたらどう進化するかで考えれば、選択肢は広がると思います。」

**監修** **キャリアウイング (Career wing 吉田 但)**

所在地: 神奈川県横浜市沢渡45-1ルピナス横浜西口401  
☎045-314-2200 キャリアカウンセリング・トレーニング等実施中は留守番電話になります

厚生労働省指定 キャリア・コンサルタント能力評価検定合格キャリアカウンセラー 人材ビジネスのフルキャストの人事・人材開発等の各事業部責任者を経て同社設立。キャリア支援を望む、クライアントへのキャリアカウンセリングをはじめ、キャリアカウンセラー志望者への支援活動も実施している民間独立系の会社。

**就職支援メニュー**

客観・多角的に自分を知るための、「アセスメントによる適性診断の実施」  
自分自身を正しく振り返るための、「求人応募書類の添削・指導」  
2度ない機会を成功させるための、「リアル模擬面接の実施」

**キャリア支援メニュー**

「仕事を通じて自分らしさを見つける」  
キャリアカウンセリング・メンタリング・各種相談  
レクチャー・指導・アドバイス・ケア・サポートの実施

HP <http://www.career-wing.jp> メルマガ <http://blog.mag2.com/m/log/0000197621/> 「個の時代」のキャリアカウンセラー & 人事  
mail [contact@career-wing.jp](mailto:contact@career-wing.jp) 初回ご相談無料。お問い合わせは、お気軽に「サリダを見て!」とメールでお願いします。

取材・文 / 染谷晴美 撮影 / パールクイン