

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・支援をしてくれるのが「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。



れどまだ子どもも小さいし……という悩みや、職場の人間関係の悩みでも構わないんですよ。」

**キャリアカウンセラーを
目指す人へ**

自分に経験のないことを相談されたらどうしたらよいのでしょうか

権田 キャリアカウンセラーは、具体的なアドバイスをするのではなく、本人による行動や決定を支援する立場なので、相談される方の仕事の身を詳細に把握してはあげない、ということにはないんですよ。おおまかな知識があるに越したことはないですが、何でも詳しく知っているアドバイスができるなんて無理ですよ(笑)。

では、興味があるというだけの人がキャリアカウンセリングでもいいのですか

権田 はい、逆に、「自分の経験や知識に基づいた」アドバイスをしたいという方

は、カウンセラーではなく専門コンサルタントの方が向いているかもしれませんね。」

逆に向いているのは?

権田 誰かが困っていたり悩んでいるときに、「自分がちよと力になれたら嬉しいかもしれないな。何かできるかもしれないな。」と自然に思う方には、向いている可能性があると思います。

白鳥 キャリアカウンセリングは引張ってあげるといってもいいのではないですかね。一緒に考えていてあげるといってスンスンだと思えます。

勉強するのって自分探しができるといつ話も聞きました

権田 カウンセラー自身も、自分の内面を見つめる必要があるんですよ。自分で自分の考えていることや感じていることを知らなければ、心から落ちていく、このことを応援するとはできませんから……。キャリアカウンセリングを学ぶうちに、自分のことがだんだん分かってきます。私の場合には分かってラウになりました(笑)。

入った肩の力が、抜けたような感じですよ。」

白鳥 キャリアカウンセリングの勉強の中に、「自己一致」について学ぶ時間があります。それはカウンセラーは今の自分をそのまま受け入れられていること、「自己一致」がとても大事なことから、「キャリアカウンセラーについて知りたくなさず、カウンセリングを受けてみるのでもいいのでは?」

権田 そうですね。その場合、一度だけではなく、できれば何人かのカウンセラーと話をしてみる、いいですよ。

白鳥 相性もありますしね。」

最後に何かメッセージがあれば

権田 自分のやりたいことがわからないという人は、心に「アンテナ」を立ててみる、いいかな?と思います。それも、小さくてもいいと思います。そこに何か響いてきたものがあたら、ちよとだけ行動してみます。そこから知らないうちに「心」が転がって、気付いたら前進となっているかもしれない。少し進んでみて、「進つ」と思っても、それは「進つ」といことが確かめられたひとつの発見ですよ。ね。何かをするのに、いつも特別大きな覚悟や計画が必要なのではなく、まずは小さな一歩を試してみることで、自分がいと思える方向へ転がっていく、これもあるのではと思います。

白鳥 情報を聞くのも大事だし、アンテナを張りめぐらすのも大事だと、キャリアの行動も必順「

権田 そのままではいけませんよ。キャリアの行動も必順「

Career wing presents 『身近なキャリアカウンセラーの存在』



キャリアカウンセラーの存在は徐々に知られてきているようですが、具体的な部分での認知度はまだまだ低い気がします。特に名前のイメージからハードルが高いと思われがち。でも、実はとても身近な存在なんです。それを知っていたくために今回も権田さんと白鳥さんにお話を伺ってきました。

キャリアカウンセリングを受けたい人へ

キャリアカウンセリングを受けたい人へ

キャリアカウンセリングを受けたい人へ

キャリアカウンセリングを受けたい人へ

なんて聞かれたりしますよ。それでいいのに(笑)。」

白鳥 私自身はキャリアに関わらず、もともとカウンセリングに対しての抵抗はないのですが、友人たちに聞くと、やはりカウンセリングという名前がつくだけで、すくハードルが高く感じると言います。

権田 悩みをひとり考えているときは、くぐるまわってばかりだったので、誰かに話してみたら、少しすっきりしたり、私「こんなこと言っているわ、改めて気づくことありますよ。その上カウンセリングは友だちに話すのと違い、自分の話したいことのために時間に使える場。キャリアカウンセラーはカウンセリングというものを通して、相談したい方が客観的に自分の内面やこれからの方向性を見つめるを手伝っているのよ。」

どんなことを相談してもいいのですか

権田 「働くこと」が絡んでいけば、仕事そのものだけでなく、生活とのバランスや将来のビジョンを含めた話などでもいいですよ。仕事と生活と、全く切り離して考えられるものはないですよ。イメージとしては転職相談が多いように思いますが、そのほかですか?」

権田 それは相談内容の一部ではありませぬ。でも、キャリアカウンセリングは単に向いている仕事を見つけるための相談、上手な活動の仕方を学ぶための相談ではありませぬ。一方通行的なマッチングやマニュアル的な指導が主な内容ではない、ということですよ。まずは相談される方の心の部分を大切にします。抱えている問題に対しての不安とか、混乱している、どうしようもない気持ちの部分も十分理解しながら、本人の振り返りや選択をお手伝いしていきます。その中で、必要であれば、助言することもあるかもしれません。

白鳥 実は私も、キャリアカウンセリングを受けているんです。転職したいという内容で相談を始めたのですが、話しているうちに、それってホントなのかって思えてきて、だったら仕事を続けながら少し模索する時間があったらいいと。冷静に聞いてくれる人とふたりで考えていくことにより、自分ひとりでは思いつかなかった可能性や選択肢が広がっていくんです。ですから、気楽に話をするだけでも効果はあるんじゃないかなと思います。

いわゆるキャリア志向の人だけを対象とするのではありませんか

権田 ええ。仕事をしたい気もするけど

監修 **キャリアウイング (Career wing 吉田 但)**

所在地:神奈川県横浜市神奈川区沢渡45-11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 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 / パルクウィン



キャリアカウンセラー
権田 恵さん(35歳)

Profile 大学卒業後に食品商社へ入社。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職。



キャリアカウンセラー
白鳥 末緒さん(32歳)

Profile 短大卒業後、二年半ホテル勤務。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うかと考える日々が続く。あるきっかけで権田さんと出会い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が増え、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。