

女性の キャリア支援

仕事選びは、自分探し。 自分の気持ちを見つめる。

「自分に合った仕事とはなんだろう?」「本当にこの仕事が好き?」「こんな言葉を自分に投げかけながら、どうしても踏み出せず、毎日を逡巡している人は少なくないだろう。そこで、今回は現在活躍中のキャリアカウンセラー岡田真理子さんに、「自身の体験を踏まえ、仕事選びの大切さについて語っていただいた。」

「価値観は一つではない」
先輩の一言で気づかされた

岡田真理子さんは現在、自治体で就職支援のコンサルタントを行っている。大学で学んだ心理学の知識を活かし、仕事選びに悩む十八歳から三十五歳の相談者の心の声には毎日、耳を傾けている。

今でこそ相談を受ける側ではあるが、実は岡田さん自身も一時は仕事について迷った時期もあった。

「大学からの就職はなんとか頑張って、第一志望の企業に決まりましたが、入社後、すぐに関西に配属になりました。見知らぬ土地での営業職は精神的に大変なことも多かったです。」

「本当にこの仕事でいいのか、そんな疑問が常に頭から離れない。それで

も、外回りに慣れてくると次第に顔なじみも増え、仕事への不安も溶け出した。その後、結婚・出産という転機にも会社の休暇を利用しながら、上手に付き合ってきた。が、今度は夫が東京へ赴任して家族がバラバラに。

「将来的なことを考えて、会社を退職しました。でも、専業主婦には向いていないと思っていたので、毎日、何かしなくては悩んでいました。」

そんな時、ひらめいたのが「トーマー」という資格。両親から手に職をつけられる仕事をしなさい、と勧められたのが理由だという。ところが、懇意にしている先輩に相談したところ、「あなたやりたいては、本当にそれなの?」と問い直された。そこで、岡田さんは初めて気づいたという。

「先輩の一言が目覚めさせてくれました。目先のことにこだわり過ぎて、

自分のやりたいことが見えなくなっていたのです。一つの価値観を追い過ぎると、いろいろな可能性を見失ってしまうというところに気づきました。」

本当の自分を見つける
そのお手伝いが役割

人の心には携わること、そして自分なりに一生懸命やってきました。仕事、自分の心に問いかけて出てきた答え、それが、キャリアカウンセラーという仕事だった。

「五年という短い期間でしたが、仕事を通じて自分が成長してきたことも活かし、キャリアと生き方の両面で支援したいと思っただけです。」

育児、家庭、資格取得のための勉強と毎日をフル稼働しながら、キャリアカウンセラーの資格を取得。前述の通

り岡田さんは現在、自治体での就職支援のコンサルタントを行っている。

その一方で、家庭と仕事を両立するキャリアカウンセラーのグループで女性支援におけるさまざまな活動をしている。その現場でもっとも多く聞かれるのが、「自分に合った仕事が見つからない」という声だ。

「カウンセリングの七割は、自分の適職。自分らしさを問いかけてくれるものです。闇雲に自分に合った仕事を探すのは、とても難しい作業。それを整理するのがキャリアカウンセラーの役割だと思っています。」

まずは、「自分とはなんだろう?」と振り返ってみる。仕事ばかりを追うのではなく、自分という存在を知ることから始めるという。

「今までの仕事でもよいですし、プライベートでもかまわない。その中で楽しかったこと、大切なことを振り返る。そんなとりとめがないところから、自分を見つめる作業をお手伝いし

ます。」

仕事は生きるうえで欠かせない存在だ。だからこそ、慎重に事を運ぶために、自分の奥底にあるものから掘り起こしていく。カウンセリングを行う際は、まず始めに簡単な力尽きの書き込みや、必要に応じて、「興味検査」を行ってもらうことが多い。質問内容は至極シンプルなもの。特定の個人につながるような情報ではないという。そのため、この時点では相談者は本当の自分をさらけ出せない人がほとんどだ。

「カレッジに書き込んでもらったことは、相手にそう思わせたいという意図が働くことがあるので、実際に話をしてみると、自分が思っていたことと違ったり、カレッジのキャンパスを感じる人も多いです。そこから、少しずつその方の本当の気持ちを引き出していきます。」

現実をきちんと踏まえ
仕事と向き合うことも大切

毎日、数多くの相談を受ける中で、極端な理想を掲げ、足下がきちんと見えていない人もいた。机上だけの話し合いではどうもならず、時にはインターネットなどを活用して仕事の現実を必死に探ることもあった。

「仕事に理想を持つのは悪いことではありませんが、自分の状況をまるっきり無視して、理想を掲げているだけでは現実的な、仕事に踏み出すことはなかなかできません。もちろん、その

人が少しでも興味や価値を見いだせる仕事を見つけることが最優先課題ですが、あまりにも現実と掛け離れている場合には、そのバランスの調節も必要です。」

さらに仕事と報酬の関係性も重要だとか。仕事は生活を支えるためという人もいる。でも、それだけでは働くことの動機づけが曖昧になりがちだ。生活を支えるためには、毎月どれくらい稼きたいのか、この経済的ビジョンをはっきり持つことで、仕事選びの指針にもなるという。

「主婦の方が働きに出たいと思つた先ほどの話とは逆に、非常に自分を過小評価する方が多いです。私でも働けるのか?、でも、主婦の方でも自分でやってきたことを仕事で活かすことは絶対できるはず。また、生活を支えるためには、ただ我慢をする仕事というよりも、より自分らしい仕事を探してほしいですね。」

先輩の一言で、ようやく自分の気持ちに気づいた。こうした経験もキャリアカウンセラーとして生きている。

「社会に出てすぐに適職に出会えたらそれはとても幸せなこと。でも、そういう人はごくわずか。ほとんどの人は葛藤しています。たとえば、私のように第三者に聞いてもらうことで、自分の気持ちに気づくこともあります。仕事選びは自分探し。本来の自分を見つめるために、周りの人や私たちキャリアカウンセラーとまずは話をしてみることをおすすめします。」



「一つの価値観を追い過ぎると、
いろいろな可能性を見失ってしまうことに気づきました。」

監修 キャリアウイング 吉田 但

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。

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

所在地: 神奈川県横浜市神奈川区沢渡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。

就職・キャリア形成支援の
無料相談実施中!!

mail >> contact@career-wing.jp お問い合わせは、お気軽に「サリダを見て!」とメールをお願いします。

Profile

岡田真理子さん(31歳)

大学卒業後、食品メーカーに就職。退職後、大学で学んだ心理学を活かしたいとキャリアカウンセラー・産業カウンセラーの資格を取得。現在、自治体でのキャリアカウンセリングや、教育機関での就職対策講座などを行っている。4歳の男の子のママとしても奮闘中。

ブログ <http://ameblo.jp/maricaree>

