

### (3) ～2つの視点で考える～ キャリア&子育て分析シート

#### 使用の手引き

##### 1. 想定する対象者

- (1) 子育てしながら働くことを負い目に感じて（子供がかawaiiそう等）辛くなっている女性
- (2) 職場に迷惑をかけているのではないかと悩んでいる女性
- (3) 仕事も家事・育児も自分がやらなくては、と抱え込み、一杯一杯になっている女性

但し、上記のような課題は特になくても、両立中である女性、将来育児と仕事の両立を考えている女性や、これから産育休に入る女性に対し、働く事を多面的に捉え、両立のポジティブな面に気づいて頂く目的でも使用可能です。その際は「迷ったこと、困ったこと」欄は記入する必要はありません。

また、本ツールはグループ・カウンセリングでの使用にも適しています。相談者ひとりでは思い浮かばないようなポジティブな意見が出る事があります。

##### 2. 使用上の注意点

- (1) 相談者の状況、価値観、ニーズは多様です。「女性も働き続けるべき」等といったキャリアコンサルタント側の価値観を押し付けるような事の無いよう、目の前の相談者の「自分らしさ」を丁寧に聞き取り、尊重しましょう。
- (2) キャリアコンサルタント自身が性別役割にとらわれたものの見方をしないように留意しましょう。
- (3) 相談者の不安や疲労感が強い時には、ポジティブな視点を持つとしても難しい事もあります。そのような時は無理に使用せず、不安や疲労感を受け止め、まず、そちらにフォーカスした支援を行きましょう。十分な信頼関係を築き、相談者の状況を見て使用して下さい。
- (4) 「迷ったこと、困ったこと」欄は、相談者から語られた不安や迷いを整理して書き込むものです。特にそうした話題が出なかった場合にはあえて書き込む必要はありません。「良かった事、役立つ事、充実する事」を質問し、記入していきましょう。子育てと仕事を多面的に捉え、両立に良い面がある事に気づきを促し、柔軟に「自分らしい生き方・働き方」を考えられるよう、支援します。

##### 3. 使用方法

- (1) 面談の中で相談者が語った問題を、「xさんが今、気になっているのは、こういう事ですね。」と、シートと一緒に書き出し、整理していきます（参照：記載例A）。カテゴリ化するだけでも、何を悩んでいるかが「見える化」できます。
- (2) 「それでも頑張ってきた理由は？」「ここまで乗り越えてこられたのはどうしてですか？」「働いている事で、どんな良い点、充実する点があるでしょう？」等と問いかけて、言語化してもらい、シートと一緒に書き込んでいきます（参照：記載例B）。例えば「収入が得られる事」と出たら、その事によりどんな良い点があるかを具体的に聴き、記入していきます。
- (3) すぐに出てこなくても、キャリアコンサルタントが色々と例を挙げたりせず、少し考える時間を取ってみましょう。しばらく考えても出ない場合には、「こういう考え方もあるようです。1つの例ですが、参考までに。」と「参考：「働く」良い事、役立つ事、充実する事 ～違う視点で見ると。。。」を渡して見てもらいます。
- (4) 感想を聞いたり、もし共感できるものがあれば印をつけてもらい、なぜそれに共感できるのかを語ってもらいます。
- (5) 相談者が、両立のポジティブな面にも気づき、2つの視点を持って柔軟にキャリアを考えるきっかけを提供したところで、「自分らしい生き方、働き方」について気づいた事や感じた事を自分の言葉で、語ってもらいます。必要に応じて、シートの「私らしい生き方・働き方」に記入します。

～2つの視点で考える～  
**キャリア&子育て分析シート** (記載例 A)

	良かった事、役立つ事、充実する事	迷った事、困った事
子供にとって		寂しい思いをさせている気がする
家族にとって		食事の支度、掃除など手抜きになってしまっている
職場にとって		<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の熱などで急に休まなくてはならず、迷惑をかけている</li> <li>・後輩より先に帰らなくてはならず、指導が十分できない</li> </ul>
私にとって		<ul style="list-style-type: none"> <li>・忙しい</li> <li>・自分の時間が無い</li> <li>・いっぱいいっぱい</li> </ul>

私らしい生き方・働き方(気づいた事、感じた事があれば整理しておきましょう)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

～2つの視点で考える～

## キャリア&子育て分析シート (記載例 B)

	良かった事、役立つ事、充実する事	迷った事、困った事
子供にとって	保育園で仲良しの友達が作れた ひな祭り、七夕祭りなど、 園が季節ごとの行事をやっている	寂しい思いをさせている気がする
家族にとって	経済的な余裕。 自分にも収入があるので、旅行など、 ワンランク良い所へ行ける	食事の支度、掃除など手抜きになって しまっている
職場にとって	後輩がずいぶん育ってくれた 上司にとって、初の子育て女性を 部下に持つ経験ができています	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の熱などで急に休まなくてはならず、迷惑をかけている</li> <li>・後輩より先に帰らなくてはならず、指導が十分できない</li> </ul>
私にとって	仕事のスピードが上がった 優先順位をつけざるを得ないので、 瞬時に判断する力がついたかも	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忙しい</li> <li>・自分の時間が無い</li> <li>・いっぱいいっぱい</li> </ul>

私らしい生き方・働き方(気づいた事、感じた事があれば整理しておきましょう)

子供に悪い、職場にも迷惑をかけている。。。と八方塞がりな気分になっていました。

でも、忙しいことで仕事のスピードが上がったし、そのぶん時間を大事にするようになりました。

保育園に行くことは、子供にとって良いことも色々あると気付きました。

将来子供がやりたいことを見つけた時、「いいよ！」と言ってあげられる経済力を持っていたいし、

仕事のやりがいも失いたくない。あらためて、仕事を続けていこう！と思いました。

家事の手抜きを気にしていましたが、私がしっかり働いている分、最新家電を購入して、家電に家事を任せることも考えたいです。

参考:「働く」良い事、役立つ事、充実する事～違う視点で見ると。。。」

	良い事 / 役立つ事 / 充実する事
子供にとって	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育園、幼稚園などで、同年代 &amp; 異なる年齢の子供とふれあう機会がある</li> <li>・ 親以外の大人（保育士、先生、ベビーシッター、ファミリーサポート）との信頼関係を築く経験ができる</li> <li>・ プロに仕上げをしてもらえる（トイレトレーニング、箸の持ちかた等）</li> <li>・ 自立が早い、しっかりする</li> <li>・ 母が働く姿がキャリア教育になる、働く楽しさを教えられる</li> <li>・ 世帯収入がアップする事で、子供に教育費をかけられる</li> <li>・ 子にやりたい事が見つかった時に、経済面で支援できる</li> </ul>
家族にとって	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分にも収入があるので、旅行など、ワンランク良い所へ行ける</li> <li>・ 夫・祖父母等が子育てに参加する事で、夫や祖父母等の人生も豊かになる</li> <li>・ 夫が料理を覚える、単身赴任や老後など、家事能力がある事は夫にとって大きな資産となる</li> <li>・ 夫が子育て中の部下を持つなどした時、理解ある上司となれる</li> <li>・ 夫にとっては自分だけが家計を担う負担感が減り、リスクを分散できる</li> </ul>
職場・社会にとって	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 限られた時間で働く社員を持つ事が、職場全体の働き方改革を促す</li> <li>・ ロールモデルとして後輩女性の役に立つ</li> <li>・ 会社にとって子育て女性が辞めずにキャリアを継続している事は対外的に好印象を与える</li> <li>・ 子育て女性が社内にいる事は、多様性（ダイバシティ）の視点からも会社に良い影響がある</li> <li>・ 子供を持っても働きたいと考える若い世代の女性の礎になる</li> </ul>
私にとって	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間が限られているので、効率よく仕事をする力がつく</li> <li>・ 優先順位をつける力がつく</li> <li>・ 職場では大人としての時間が持てる</li> <li>・ 家庭と職場、2つの世界を持てる</li> <li>・ 成長、やりがい、生きがい</li> <li>・ 子育てで養った力を職場に、職場で養った力を子育てに活用できる</li> <li>・ 時間の大切さが分かるので、ほんのわずかな時間も大事にできる</li> <li>・ xさんの奥さん、yちゃんママだけでなく、職業人としてのアイデンティティを持てる</li> <li>・ 子育てが終わった後の長い人生を考えると仕事があった方が寂しくない</li> <li>・ 忙しくて今できない事が、子育て後にできるようになった時、喜びを何倍も味わえる</li> </ul>

厚生労働省 平成 29 年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業