価値観の木

人はそれぞれの価値観を持って生活をしています。
さて、あなたはどんな価値観を大切にしていますか？
各グループの中から5つの価値観を選んでみてください。

5つの言葉を繋いで文章にしてみましょう

これからのありたい姿

これからの働き方

わたしらしく、はたらこ。
ワーク ライフ バランス
Gifu City

WLB（ワークライフバランス）実現のための市内企業の取り組みや生き生きと働いてみえる皆さんをご紹介します。

岐阜市男女共同参画優良事業者はこちら ⇨

わたしらしい働き方・生き方を見つけるお手伝いをします。
わたしらしい働き方・生き方を一緒に考えてみませんか。

岐阜市女性センターはこちら ⇨

発行：岐阜市　監修：キャリアコンサルタント 中川久枝（BLS 代表）

〈令和2年11月発行〉

もう一度輝きたい女性のための

My Career Map

マイ キャリア マップ

岐阜市

キャリアマップってなあに？

人生100年時代といわれるようになりましたが、あなたは自分の将来や家族の将来について考えてみたことはありますか？

これまでの人生、これからの人生を考えるとその道はまっすぐな直線コースの方も、くねくね紆余曲折の方もいろいろですよね？

人生とは地図のようなもので、それぞれがそれぞれの足跡を残しながら歳を重ねてオリジナルの世界に1つしかない自分の人生の地図を創り上げていくようなものですね。その地図を創り上げるためには人生ゲームのように寄り道があったり、途中休憩や逆戻りもあるかもしれません。

このキャリアマップはこれからの人生であなたが自分らしく幸せに暮らしていくために過去、現在、そしてこれからの地図を創り上げるシートです。

シートを開いて読み進んでいきながら自分の想いを記入していただくとこれまでの自分、現在の自分、そしてこれからの自分の方向性が見えてくるように設計されています。

さあ！まずはページを開いて書けるところから書いてみましょう。

マイキャリアマップ スタート！

あなたの現在地はどこでしょう？
コラムを読みながら書きたいところから書いてみませんか？
あなたらしく輝くためのヒントが見つかるといいですね♪

30 Years old

The story of a woman

●32歳（夫35歳、子ども1歳6か月）

箕浦彩香さんは職場復帰して3か月がたちました。やさしい上司に恵まれ時短で早く帰れる今の会社の環境に文句は言えないと思いつつも、帰宅して夕食の準備をしながら、ふと目が宙を舞い涙がたまるのを感じる今日この頃です。「ああ、私はやっていけるのかしら？」やっと寝ついた息子の寝顔を見ながら彩香さんはためいきをつきました。1歳6か月の息子は保育園に行き始めてから夜泣きをするようになりました。保育園で風邪を貰って熱を出すことも頻繁にありました。先日も熱が下がらず入院し、数日前に退院したばかりです。彩香さんはその度に会社を休みますが、それでも職場は回っています。「私なんていなくてもいいんだ…」

彩香さんは久しぶりに働くママの会に参加しました。主催者のキャリアコンサルタント・立花さんの笑顔を見ると思わず涙がこぼれました。「つらいよね。大変だったね。泣いていいんだよ。一人で頑張らなくていいんだよ」立花さんは優しく肩を抱いてくれました。彩香さんは仕事や子どもへの想いを語り、語りながら仕事を続けたい自分を再確認しました。

「人生の転機にはサポーターを探すことが大事なのよ」と立花さんは言いました。そう、一人で抱え込む必要はありません。パートナーと相談しましたか？病児保育などの社会資源を知っていますか？人に頼ってはいけないとか、自分がちゃんとやらなければとか思っていませんか？サポーターを探してみましょう。がんばるあなたなら応援団がきっと見つかるはず。

40 Years old

The story of a woman

●43歳

沢崎ひとみさんは2か月前に営業課長になりました。長く住宅インテリアの商品開発に携わってきました。マーケティング部門との技術連携はありましたが、まさか自分が営業部の管理職になるなんて！2か月が過ぎ、ひとみさんは家族が心配するほど憔悴していました。「営業管理職なんて絶対無理！」ひとみさんは転職すら考えるようになりました。
そんなある日、新任管理職のためのキャリアコンサルティング面談がありました。「私はカーテンや壁紙を新素材で開発し、快適に暮らせる環境づくりに貢献したいと思っていました。でも今は売上やメンバーのノルマの管理ばかりで日が過ぎて…。」営業ノウハウもなく、売上も上がらず、部下を統率することもできないこと…キャリアコンサルタントの前田さんは「うん、うん」と頷きながら聴いてくれました。「ひとみさんはこれまで商品を使ってくださる方のことを思い、心を込めて商品開発に取り組んでこられたのですね。そして今度はその素敵な商品の伝道師さんになられたのですね。」前田さんはにっこり微笑みました。

次の日からひとみさんは毎朝の課内朝礼で営業数字を伝える代わりに、「私たちは安全で快適な住環境の伝道師になろうね」と伝え続けました。

「『絶対無理』というフレームを外し仕事の意味付けを変えた途端、見える風景が変わったんです」とひとみさんは話します。

仕事人生に想定外のことはありがちなこと。少し見方を変えてみると道が開けることもあるものです。角度を変えて見るとちがう絵が見える「だまし絵」のように、好奇心を持っていろいろな角度から見てみると、想定外の出来事にも何か素敵な風景が見えてくるかもしれませんよ。

Start!

10 Years old

子ども時代の思い出は？

20 Years old

社会人になっていろいろあるよね？

30 Years old

そろそろ人生のセカンドステージ？

40 Years old

70 Years old

シニア世代の過ごし方は？

50 Years old

60 Years old

80 Years old

90 Years old

100 Years old

私の人生の集大成は？

60 Years old

The story of a woman

●60歳

金井真菜子さんは60歳で定年退職し、関連会社に再就職しました。役職もなく単純な仕事だからと気楽に考えていたのに、予想に反して新しい仕事がなかなか覚えられません。若い上司に何度も質問しては「さっきも言っただろ」と叱られる毎日。ついついためいきの出る毎日です。

ある日友人に誘われて「人生100年時代のキャリアセミナー」を受講しました。これまでの仕事の棚卸しをしたり、マネープランを考えたりしましたが、その中で印象に残ったのは「流動性知能と結晶性知能」。流動性知能は新しい場面への適応に使う知能、結晶性知能は経験に根ざした知能なのだそうです。流動性知能は加齢とともに衰えるが、結晶性知能は年齢を重ねても衰えが少ないとか。「脳は何歳になっても学び鍛えることが可能です」と講師は言いました。

「真菜ちゃんは結晶性知能が高いよね」と友人が言いました。「何か判断をするとき、真菜ちゃんの経験値の高さを感じるよ。根拠がしっかりしているもの。」そういえば職場の後輩が「先輩の豊富な経験は宝物ですね」と今でも頼りにしてくれます。新しいことは覚えられないけれど、これまでの経験に根ざした判断力、それが結晶性知能なのなら、それを活かして新しい職場でも貢献できるはず。そう思うと真菜子さんは急に元気が出てきました。「新しい仕事、がんばろう！人生100年、まだたっぷり時間はあるわ！」

そう、人生100年時代です。まだまだ可能性がいっぱいあります。自分がこれまで蓄えてきた経験を大切にしながら、新たなチャレンジも考えてみませんか？